

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

ఆహారవేదం



తెలుగులో తొలి సమగ్ర ఆహార వైద్య గ్రంథం

Blank Page

Page Missing

Page Missing

G.V.P01B 112 H:-8.3 W:-5.5

ఆహారవేదం

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.,

శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్.నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ-520 002.
✆ 0866 - 2434320

AHARAVEDAM

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Mobile : 94401 72642

First Edition :
August, 2014

Price : **400/-**

Cover Design & Type Setting :
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printed at :
Vijayasanthi Offset Printers
Vijayawada-2.

Published by :
Sree Madhulatha Publications
28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 0866-2434320 (O) Cell : 94401 72936

మా ఇంటితేనెకి...



పల్లవీ చరణాల బతుకు పాటలో వివరణలు, సవరణలు చెరిసగం...

సంధి సమాసాల జీవిత వ్యాకరణంలో ప్రశ్నార్థకాలు, ఆశ్చర్యార్థకాలు చెరిసగం...

వినోద, విచారాల సంసార సాగరంలో పంచినవీ, తెంచినవీ చెరిసగం...

చెరిసగం అంటున్నా గానీ అన్నీ తానే అయినవీ ఉన్నాయి... !

ఇంత 'ఇంచిమంచి' అందరికీ పంచి, అంత మంచీ పెంచింది తానే!

ఇల్లు కాచిందీ, అంగలార్చిందీ అంగరంగభోగాలు అమర్చిందీ తానే.. !

పర్వరి, ఓర్వరి, తీర్వరి తానే... వార్పులు, నేర్పులూ, కూర్పులూ తానే!

ఆమె,

పల్లకీలు అడగని మా 'ఇంటితేనె'!

'అరుణ'కు అ 'ఋణం' గా

పూర్ణచందు

విషయానుక్రమణిక

"తెలుగువారి ఘనమైన ఆహార సంస్కృతి"

"మనుషులు నాగరకులయ్యే నాటికే ఔషధ గుణాలు
కలిగిన ఆహార ద్రవ్యాలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి" - ఋగ్వేదం

ఆహారం వలన శరీరం ఏర్పడుతోంది. ఈ శరీరానికి రోగాలు కూడా ఆహారం వలనే కలుగుతున్నాయి (ఆహార సంభవో వస్తుః రోగాస్చాహార సంభవాః")... అని చరకుడు చెప్పిన సూత్రం ప్రకారం ఆరోగ్యవంతమైన, రుచికరమైన ఆహారపదార్థాల తయారీ, సేవన విధానాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రం విపులంగా చర్చించింది. మన ఆహార సంస్కృతి ఆయుర్వేద శాస్త్రంతో ముడిపడి రూపొందింది.

"బలమారోగ్య మాయుశ్చ ప్రాణశ్చాగ్నౌ ప్రతిష్టితః" - బలం (energy or resisitance to disease) ఆరోగ్యం (health), ఆయుః (longevity), ప్రాణం (life) ఇవన్నీ అగ్ని బలాన్ని అనుసరించి ఉంటాయని చరకుడు చెప్పాడు. జాఠరాగ్ని బలాన్ని కాపాడే, ఆహార, విహారాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచించింది. మన ఆహార సంస్కృతి రూపొందటానికి ఈ పరిజ్ఞానం తోడ్పడింది.

మనం తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా పచనం అయ్యేలా జీర్ణాశయ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేసేలా ఉండాలనేది మన ఆహార సిద్ధాంతం. మన ఆహార సంస్కృతికి మూలం ఇదే!

ఔషధ గుణాలున్న ద్రవ్యాలలో శాక, పాకాల తయారీకి అనువైన వాటిని ఎంచుకొని వాటిని అడవి (wild) రూపాల నుండి గృహోపయోగ (domestic) రూపానికి తెచ్చుకో గలిగాడు మనిషి. ఆహార ద్రవ్యాల యొక్క రసం (taste), గుణం (physico-chemical qualities), వీర్యం (energy modalities), విపాకం (metabolic transformations), ప్రభావం (specificactions) వీటి గురించిన అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ, అనేక ఆహార ద్రవ్యాల వాడకం పెరుగుతూ వచ్చింది. వివిధ జాతుల మధ్య వర్తక వాణిజ్య సంబంధాల వలన ఒక దేశానికి చెందిన ఆహార ద్రవ్యాలు వేరొక దేశానికి వ్యాపించసాగాయి.

రోగాలు రాకుండా స్వస్థుడి ఆరోగ్యం కాపాడటం, రోగాల బారి నుండి రోగిని కాపాడటం అనే లక్ష్యాలతో ఆయుర్వేదం ఒక ప్రామాణిక వైద్య శాస్త్ర రూపాన్ని

సంతరించుకుంది. శరీర తత్వాన్ని బట్టి వ్యక్తి ఆహార విహారాల ప్రభావాన్ని అంచనా వేసి వ్యక్తి వొంటి తీరుకు తగ్గట్టుగా ఆహారం ఎంపిక చేసుకోవాలని, అందువలన శరీర ప్రకృతి అనేది వికృతి చెందకుండా ఉంటుందని ఆయుర్వే శాస్త్రం ప్రకటించింది. భారతదేశం యావత్తూ ఈ ఆహార పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తూ వచ్చింది.

మన ఆహార చరిత్ర

నైలూ నదీతీరం నుండి 'ద్రావిడుల పూర్వులు' అంటే, ప్రోటో ద్రవిడియన్లు బయల్దేరి భారతదేశంలో తెలుగునేల మీద కృష్ణ, గోదావరి నదీ పరివాహక ప్రాంతాలకు వచ్చి మొదట స్థిరపడ్డారని, అక్కడి నుండి మహారాష్ట్ర, గుజరాతుల మీదుగా మెలుహ్హా తదితర సింధూనగరాలకు వ్యాపించారని F.C. Southworth పరిశోధకుడు Proto - Dravidian Agriculture అనే వ్యాసంలో ప్రకటించాడు. ఆనాటి తొలిద్రావిడులే తెలుగువారిగా పరిణామం చెంది ఉంటారనేది సౌత్‌వర్త్ పరిశోధన సారాంశం. (http://ccat/sas.upenn.edu/fsouth/Proto-Dravidian Agriculture. pdf F.C.Southworth-Professor Emeritus of South Asian Linguistics, University of Pennsylvania). తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతిని పరిశీలించటానికి ఈ పరిశోధనాంశాలు ముఖ్యమైనవి!

"సింధు నగరాలలో నివసించిన ప్రజలు సుమేరియన్లు గానీ, ద్రవిడియన్లు గానీ అయి ఉండాలి. సుమేరియన్లు ద్రవిడియన్లు ఒకరే కావచ్చు" అని, ఆర్.సి.మజుందార్, హెచ్.సి.రాయ్ చౌదరి, కె. దత్తా కలిసి రూపొందించిన An advanced History of India అనే గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

సింధునాగరకత క్రీస్తుపూర్వం 1750 దాకా సజీవంగా ఉండి ఉండవచ్చునని చరిత్రవేత్తల అభిప్రాయం. అదే కాలంలో కృష్ణ, గోదావరి నదీ పరివాహక ప్రాంతాలలో గోధుమలను పండించారు. సింధువులతో తెలుగునేలకు రాకపోకలు ఉండేవని, వర్తక వాణిజ్య సంబంధాలు నడిచేవనీ ఐరావతం మహదేవన్ ప్రభృతులు కూడా భావిస్తున్నారు.

క్రీ.పూ. 2,500 నాటికే, ఈ డెక్కన్ భూభాగంలో గోధుమలు పండించారని "ఆగ్రో ఇకో సిస్టమ్ ఆఫ్ సౌత్ ఇండియా" గ్రంథంలో కె.ఆర్.కృష్ణ పేర్కొన్నారు. మన ఆహార సంస్కృతి గురించి తెలుసుకోవటానికి ఈ గ్రంథం బాగా ఉపకరిస్తుంది. సింధూ ఎద్దులతో పోల్చదగిన పెద్ద మూపురం కలిగిన ఒంగోలు జాతి ఎద్లు మనకూ ఉండేవి. గోదుమ, వరి, రాగులూ, జొన్నలు ఆనాటి డెక్కన్ భూభాగంలోని ప్రజలకు ప్రధాన ఆహారం. గోదుమలు తెలుగు వారికి కొత్తేమీ కాదు.

Early Sources for South Asian Substrate Languages అనే వ్యాసంలో మైఖేల్ విజ్జెల్ పరిశోధకుడు (MOTHER TONGUE, Vedic journal/Special

Issure, Oct.1999) గోదుమలను ద్రావిడులే సింధునాగరికతకు పరిచయం చేశారన్నాడు. తొలిద్రావిడులకు గోదుమలు తెలియవనే వాదనను ఖండిస్తూ, ko-tumpai అనే ద్రావిడ పదం 'గోదుమ' పదానికి మూలం అంటాడు. DEDR 3334 ప్రకారం తమిళ పదం tumpai అంటే గోధుమలు. తొలి తమిళ సంగమ సాహిత్యంలో "కో-తుంపాయ్", 'గోదుంపాయ్' లేక 'గోది'గా ద్రావిడభాషల్లో మార్పు చెందిందంటారాయన.

తెలుగులో 'ఉమ్' అంటే ధాన్యం. ఉముక అంటే ఊక. ఉమ్యం అంటే పంటచేను! గోద్+ఉమ్=ఎర్రనిగింజలు అని అర్థం కావచ్చు. అందుకే, తెలుగులో గోధుమ అని 'ద'కు వత్తు లేకుండా పలుకుతారు. తొలినాటి ద్రావిడులూ, సింధునగర వాసులూ, సమకాలీన ఆర్యగణాలు కూడా గోదుమలను ప్రధాన ఆహారద్రవ్యంగా తీసుకున్నారు. క్రీ.పూ. 1200 నాటి ఋగ్వేద మలిదశలో వరిధాన్యం గురించి తెలుసుకున్నారని మైకేల్ విజ్జెల్ పేర్కొన్నారు. మొదట గోదుమలతోనూ, పిదప వరితోనూ అన్నం, తదితర ఆహార పదార్థాలను వండుకున్నారు ఆనాటి తెలుగు నేల మీద జీవించిన ప్రజలు. ఆ ప్రజల్ని తెలుగు వారికి పూర్వులు (ప్రోటో తెలుగు ప్రజలు) గా భావించవలసి ఉంటుంది. మన సంస్కృతికి వీళ్ళే మూలపురుషులు.

"ఆర్యులు గంగాతీరంలో విస్తరిస్తున్న కాలంలో, విదేశీదాడులు ఎక్కువ కావడంతో, జైన, బౌద్ధ, శైవ, వైష్ణవాలకు సంబంధించిన వారితోపాటు, భవన నిర్మాతలూ, చిత్రకారులూ, లోహపారిశ్రామికులూ, చేతివృత్తులవారూ దక్షిణాదికి తరలి రావటం ప్రారంభించారు. ఆంధ్రసామ్రాజ్యం వారిని స్వాగతించింది." అని పద్మినీసేన్ గుప్తా పేర్కొన్నారు. దక్షిణాదిలో ముందుగా తెలుగు ప్రజలు ఆర్యీకరణం చెందటం, తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతి శాకాహార ప్రధానం కావటం వీటన్నింటికీ దక్షిణాదిన ఆంధ్రలోనే అధికంగా జైన, బౌద్ధాలు వ్యాపించటం ముఖ్య కారణాలు.

తెలుగు వైద్య సంప్రదాయం - తెలుగు ఆహార విధానం

క్రీస్తుశకం తొలి శతాబ్దాల కాలంలో తెలుగు నేలపైన శైవ సిద్ధాంతాలతో కూడిన ప్రత్యేక వైద్య విధానం వెలిసింది. ఆంధ్రసాంప్రదాయం లేదా తెలుగువైద్యంగా దీనిని వ్యవహరించారు. బౌద్ధులు, జైనులు దీన్ని బాగా పెంపు చేశారు. చరక, సుశ్రుత, వాగ్భటాదుల ఆయుర్వేద సిద్ధాంతాలకు బలాన్నిస్తూ తెలుగు వైద్యం తన ప్రత్యేకతను నిలుపుకుని, రసశాస్త్రంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. సిద్ధనాగార్జునుడు దీని ప్రవర్తకుడు. ఇవి వంట ప్రక్రియలో తయారౌతాయి కాబట్టి, వీటిని వంటౌషధాలని పిలిచారు.

మధ్యయుగాలలో బసవరాజీయం, వైద్యచింతామణి, బావప్రకాశ, యోగ రత్నాకరం, మాధవ నిదానం గ్రంథాలకు తెలుగు వైద్యులు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత

నిచ్చారు. వీటి గ్రంథకర్తలు తెలుగువారు లేదా తెలుగు వారితో సాన్నిహిత్యం కలవారు కావటాన క్రీ.శ 15వ శతాబ్ది నాటి తెలుగువారి ఆహార అలవాట్లను ఈ గ్రంథాలు గొప్పగా ప్రభావితం చేశాయి.

తెలుగుమందుల తయారీకోసం ఆవిరి మీద వండటం, పాకానికి తీసుకురావటం, వేయించటం, ఊరవేయటం, పులియ బెట్టటం లాంటి రసశాస్త్ర వైద్య పద్ధతుల్ని వంటిళ్ళలోంచే గ్రహించి, తెలుగు వెజ్జులు ఆయుర్వేదాన్ని వంటింట్లోకి తెచ్చారు. అర్జునారిష్ట, ద్రాక్షాసవం లాంటి "ఆసవ" లేదా "అరిష్ట" ఔషధాలను పులియబెట్టే పద్ధతిలో (ఫెర్మేంటేషన్) తయారు చేస్తారు. అదే పద్ధతిలో బియ్యం కడుగును పులియబెట్టి తరవాణి తయారు చేశారు. దాన్ని తెలుగువాళ్లు 'లక్ష్మీచారు' అన్నారు. నిప్పుమీద కాల్చి గానీ, పుటంపెట్టి గానీ రసౌషధాన్ని తయారు చేసినట్టే, అనేక తందూరి వంటకాలు కూడా తయారు చేసుకొన్నారు.

శ్రీనాథుడి కాలం వరకూ ప్రసిద్ధంగా ఉన్న "అంగార పూవియలు (తందూరీ రోటీ), పోలికలు (పుల్కాలు) మడతలు (పరోటాలు), దూది మణగులు (మాల్‌పువా), సుకియలు (సుక్కారోటీలు), మండెగలు (బట్టరునాన్‌లు), ఇమ్మర్తులు (జాంగిరీ), పూరిక(సమోసా), లప్పలు (చాక్లేట్లు), ద్రబ్బెడ(ఫ్రైడ్ రైస్) లాంటి వంటకాలను కనీసం 500 యేళ్ళ క్రితం తెలుగు వారు కమ్మగా వండుకున్నారు. వాళ్ళు మనకన్నా ఆరోగ్యవంతంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదించారు కూడా!

అన్నంలో తెలుగుదనం

తెలుగువారి ఆహారచరిత్ర అన్నంతో మొదలౌతుంది. అన్నం అనే సంస్కృత పదానికి అంబ, అంధ అనేవి పర్యాయ పదాలు అన్నంతినే అలవాటున్న ఆంధ్ర ప్రజల్ని అంబ, అంధ శబ్దాలతో పిలిచారు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువు (పే. 129)లో అన్నం అంటే, ఒక జాతి ప్రజలు, ఆంధ్రులు అనీ, "ఆంధ్రభృత్యాః" అంటే, 'ఆంధ్ర రాజవంశము' అని అర్థాలు కనిపిస్తాయి. మరణం లేని వారు, అజేయులు అనే అర్థంలో తెలుగువారికి అమృతాంధసులనే పేరు కూడా ఈ నిఘంటువులో కనిపిస్తుంది. జైన బౌద్ధ సాహిత్యాలలో తెలుగు వారిని అంధ శబ్దంతోనే వ్యవహరించారు.

ప్రొటో ఇండోయూరోపియన్ భాషల్లో 'అంథ్' అంటే, మనిషి! anthropology అనే పేరులో ఆంథోస్ లేదా అంథ్ అంటే, మనిషి! అంథ్ అంటే ఆంధ్రుడు. అంథ్ అంటే అన్నం. అన్నం అంటే ఆంధ్రుడు.

అన్నం సంస్కృత పదమే అయినా, తెలుగు ప్రజలు మాత్రమే తమ ప్రధాన ఆహారాన్ని అన్నం అని పిలుస్తారు. హిందీ వారు తమ ఆహారాన్ని రోటీ అంటారే గానీ, అన్నం అనరు. ఇతర దక్షిణాది ప్రజలకు సాపాటు అలవాటులో ఉన్నంతగా అన్నం అనటం లలవాటు లేదు.

'అన్నానికి అంధ్ (ఆంధ్ర) పర్యాయ పదం. అన్నం అనటంలో తెలుగుదనం ఉంది.

పెసలలో తెలుగుమూలాలు

తెలుగు నేలమీద అతి ప్రాచీనకాలంలోనే పండించిన పప్పుధాన్యాలలో పెసర మొదటిది. ఉరలిక్ భాసలో 'పిస్ల', కర్తివేలియన్ భాషలో 'ప్-సాల', ద్రావిడ భాషలలో 'పెసల్' పదాలు ఒకే అర్థంలో కనిపిస్తాయి. తమిళ, మళయాళ భాషలలో 'పయరు', తుళుభాషలో 'పడెంగి' పర్జి భాషలో 'పయరుల్', తెలుగులో 'పెసలు' ఒకే అర్థంలో పదాలని ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘటువు పేర్కొంది. కొలమి, గడబ, నాయికి వీటి మూలభాషలలో 'పెసల్' పదం కనిపిస్తుంది. పెసరలోంచే పైరు, పచ్చ అనే పదాలు ఏర్పడ్డాయి. 'పైరు' అంటే పెసర చేను. కాలక్రమంలో అన్ని పంటచేలకీ 'పైరు' రూఢీ అయ్యింది. పెసల్ని గ్రీకు భాషలో ఫెసయాలస్ అంటారు. ఈ మొక్కకి 'ఫాసియోలస్ ముంగో' అనే వృక్షనామం ఏర్పడటానికి ఇదే మూలం. ఈ పదాలన్నింటికీ ఆఫ్రోఏసియాటిక్ భాషా మూలాలు ఉన్నాయి. నైలూ నుండి కృష్ణ దాకా సాగిన ద్రావిడుల మహా వ్యాపనానికి ఈ పెసలు ఒక సాక్ష్యం కావచ్చు.

తెలుగు పంచదార

బౌద్ధయుగంలో తెలుగు ప్రజలు చెరకు బాగా పండించారు. చెరకుతో పటిక పంచదారను కూడా తయారు చేయటం నేర్చారు. పంచదార తయారీ క్రీ.శ.5వ శతాబ్ది నాటికే భారతీయులకు తెలుసు. చైనా తదితర తూర్పు దేశాలకు భారతీయ బౌద్ధులు పంచదారని తీసుకువెళ్ళి పరిచయం చేశారని చరిత్ర చెప్తోంది.

కీస్తు శకం తొలి శతాబ్దాలలో బౌద్ధం ఘనంగా ఉన్న తెలుగు ప్రాంతాల్లో పాళీ భాష వ్యాప్తిలో ఉండేది. పాళీ భాషలో "పన్‌చెన్" అంటే, బౌద్ధపండితుడు. పన్చెన్+దార = బౌద్ధ సన్యాసుల బహుమతి అని! ఇలా పంచదార అనే పదం బౌద్ధప్రాబల్యం బాగా ఉన్న కోస్తాంధ్రలో ఈనాటికీ వాడకంలో ఉంది! తక్కిన తెలుగు ప్రాంతాల్లో చక్కెర అనే అంటారు. ఈ తేడాని మనం గమనించాలి !

తెలుగు చక్కెర, సంస్కృత శర్కర్, అరెబిక్ షుక్కర్, ఇంగ్లీష్ షుగర్ ఒకే మూలంలోంచి ఏర్పడిన పేర్లు. బ్రొన్ని కోవ్ రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు ప్రకారం 'సెర్క్', 'చెర్-అక్' లేదా 'చెర్ ఓక్' అనేవి చెరకు పదానికి మూల రూపాలు. ఆఫ్రికన్లకు కూడా చెరకు అనాదిగా తెలుసు. ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూలరూపాలల 'చర్' అంటే, 'చెట్టు'. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ "శర్", తూర్పు చాదిక్ భాషలో "చర్-క్" అంటే పొదలా పెరిగే చెట్టు అని! నైలూ నుండి కృష్ణ దాకా జాతుల మహా వ్యాపనానికి ఈ చెరకు ఇంకో సాక్ష్యం అవుతుంది. చెరకు - శర్కర - చక్కెర పదాలు ఒకే కుదురులోంచి పుట్టాయి.

తెలుగు వారి చెరకు సాగు గురించి రఘువంశంలో మహాకవి కాళిదాసు చేసిన వర్ణనే గొప్ప సాక్ష్యం. 'ఇక్షుచ్ఛాయా నిషాదిన్యస్తస్య గోప్తుర్గుణోదయమ్ (రఘు 4వ సర్గ, 20వ శ్లోకం) - చెరకు తోటల నీడలో కూర్చొని వరిచేలకు కాపలా కాస్తూ ఆంధ్రమహిళలు రఘుమహారాజు జీవిత గాథని పాడుకొన్నారని కాళిదాసు వర్ణిస్తాడు.

మిరపకాయల రాకతో మారిన తెలుగు రుచులు

తెలుగువారి శాకాహార చరిత్రను మిరపకాయల రాకకు ముందు యుగం, తరువాతి యుగం అని రెండు యుగాలుగా విభజించవచ్చు. పోర్చుగీసులు మిరపకాయలను భారతదేశానికి తీసుకురాగా, విజయనగర సామ్రాజ్య అంత్యకాలంలో తెలుగువారు వాటిని అందుకుని, ప్రపంచంలోని రెండోస్థానంలో వుండేంతగా పండించటం మొదలుపెట్టారు. మిరపకాయల రాకకన్నా ముందు మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, అల్లం, జీలకర్ర, వాము, దాల్చిన చెక్క... ఇవే కారపు ద్రవ్యాలు! మిరియాల కోసం ఇండియా రావాలని బయల్దేరిన కొలంబస్ పొరబాటున అమెరికా చేరినప్పుడు, మెక్సికో తీరంలో అతనికి ఈ కారపు కాయలు కన్పించాయి. కొలంబస్ తెచ్చిన ఈ మిరపకాయలు పోర్చుగీసుల ద్వారా భారతదేశానికి చేరాయి.

ఒక కీర్తనలో పురందరదాసు (క్రీ.శ. 1480-1564) పచ్చగా, అమాయకంగా కన్పించే పచ్చి మిరపకాయ కొరికితే ఎంత ఘాటుగా ఉంటుందో, పాండురంగడి శక్తి కూడా అంతేనని అంటాడు. అంటే, పురందరదాసు కాలానికే మిరపకాయలు దక్షిణాదికి ప్రవేశించాయన్న మాట! క్రీ.శ 1650 నాటి 'భోజన కుతూహల' అనే మరాఠీ గ్రంథంలో రఘునాథ పండితుడు 'మిరసనా' అనే కారపు కాయల గురించి పేర్కొన్నాడు. దక్షిణాదిలో మిరప వ్యాప్తికి ఇవి తొలి సాక్ష్యాలు.

మిరియంపుకాయ మిరపకాయగా రూపొందిందని భాషావేత్తలు చెప్తారు. మిరియాల్ని సంస్కృతంలో 'మరీచి' అంటారు. బహుశా అదే మిర్చిగా మారి ఉండవచ్చు. కృష్ణదేవరాయలు ఆముక్తమాల్యదలో "వాణిజ్యము పెంచి యేలగానగున్" అన్నాడు. పోర్చుగీసులతో వాణిజ్యం వలన మిరప, బొప్పాయి, జామ, సపోటా, కమలా, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బంగాళ దుంపలతో పాటు పొగాకు కూడా పరిచయం అయ్యింది. డచ్ వాళ్ళు (వళందులు) బటావియా నుండి తెచ్చి పాలకొల్లులో పళ్ళ తోటలు వేయించి పెంచిన కాయలు 'బటావియాపళ్ళు' లేదా 'బత్తాయిపళ్ళు'గా ప్రసిద్ధి పొందాయి. ఆఖరికి బాతులు, సీమకుక్క పిల్లలు కూడా ఈ విదేశీయులనుంచే మనకు చేరాయి.

అంతకు మునుపు నారింజ (నారంగి) మాత్రమే మనకి తెలుసు. నారంగిలోంచి 'నా' శబ్దం లోపించి 'ఆరెంజ్' అనే కొత్త పదం ఆంగ్లభాషలో చేరింది. కాఫీని తెచ్చి

డచ్చివాళ్ళు పరిచయం చేశారు. మిరప, బొప్పాయి, బత్తాయి, పొగ ఆకు, సపోటా లాంటి కొత్త పదాలు తెలుగు భాషలో ఏర్పడ్డాయి. కొత్త అలవాట్లు తెలుగు ప్రజలకు అలవడ్డాయి. ఈనాటి మన ఆహారపు అలవాట్ల మీద దాదాపు 500 ఏళ్ళనాటి ఈ విదేశీయుల ప్రభావం బాగా ఉంది.

ముఖ్యంగా మిరపకాయలను తెలుగువాళ్ళు అందరికన్నా ముందు స్వీకరించారు. మిరియాల్ని (మరీచి) మరిచి, మిర్చిని నెత్తిన పెట్టుకున్నారు. అతి కారానికి తగ్గట్టుగా పులుపునీ, అతి పులుపుకు తగ్గ ఉప్పునీ, తీపినీ కలిపి కొత్త తరహా వంటలు మొదలుపెట్టారు. అతిగా మషాలాలు, అతిగా నూనెలూ వీటికి తోడైనాయి. దానివలన మన ఆహారసంస్కృతి సమూలంగా మారిపోయింది. ఇప్పుడు భారతదేశంలో తెలుగు వారు తిన్నంత పులుపు, కారం, మషాలాలను ఎవరూ తిన టం లేదు. చివరికి ఇదే తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతిగా భ్రమపడే పరిస్థితి వచ్చింది.

ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో తెలుగు వంటకాలు

దమయంతీ స్వయంవర సందర్భంలో వడ్డించిన ఒక వంటకాల పట్టికని శ్రీనాథుడు శృంగార నైషథం కావ్యంలో ప్రకటించాడు. 350 సంవత్సరాల క్రితం అయ్యలరాజ నారాయణామాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో 'హంసవింశతి' కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణుదాసుడు వ్యాపారం పనిమీద విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెంట తీసుకు వెళ్ళిన ఆహార పదార్థాలలో లడ్వాలు, కోడిబళ్ళు, పూరీలు కూడుపరిగెలు, తెలిపరిగెలు మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహార పదార్థాల పట్టిక ఉంది. దారిలో వండుకొనేవీ, వండినవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. పేరు మారిపోయిన వంటకాలు, వండటం మరిచి పోయినవి కూడా వాటిలో ఉన్నాయి. కృష్ణదేవరాయలు "పొరివిళంగాయలు" గురించి వ్రాశాడు. అలాగే, అనేక కావ్యాలలో ఆనాటి వంటకాల ప్రస్తావన ఉంది. వాటి గురించి సాంఘిక చరిత్రకారులు పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. తెలుగు వారి సాంఘిక చరిత్రలో ఆహార చరిత్ర సముచిత స్థానం పొందలేకపోయింది. తెలుగులోనే కాదు, జాతీయ స్థాయిలో కూడా శ్రీ కె.టి అచ్చయ్య లాంటి ఒక రిద్దరు తప్ప ఆహార చరిత్రకారులు మనకు అరుదు. తెలుగులో అయితే, మన ఆహారచరిత్ర పైన విశేష కృషి అంటూ చెప్పుకోదగిన స్థాయిలో జరగలేదు. ఔత్సాహక పరిశోధకుల అధ్యయనాలే తప్ప ప్రామాణిక పరిశీలనలు ఇంకా ప్రారంభం కావలసి ఉంది. విశ్వవిద్యాలయాలు, అకాడెమీలు, ఇతర పరిశోధక సంస్థలు దృష్టి సారించవలసిన రంగం ఇది.

తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర అంటే, అతి ప్రాచీనమైన తెలుగు ప్రజల సాంఘిక, ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక చరిత్ర అవుతుంది. రాతి యుగాల కాలంలో ఇక్కడ

పండిన పంటలు, పురావస్తు పరంగా దొరికిన కుండ పెంకులు, పెనాలు, మూకుళ్ళూ, గిన్నెలూ, పొయ్యిలూ, శిలాజాలుగా మారిన ధాన్యపు గింజలు, ఇతర వ్యావసాయిక ఉత్పత్తులు ఇవన్నీ ఆహార చరిత్రని పరిశీలించే ఆకరాలే నిజానికి! వాటి ఆధారంగా మన ఆహార చరిత్రను నిర్మించేందుకు ఒక "నిర్మాణాత్మక ఊహ" అవసరం అవుతుంది. ఊహలోంచే ప్రమాణాలు ఏర్పడతాయి. ఆ ఊహ నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలి.

భారతదేశంలో, ప్రత్యేకించి తెలుగు నేలమీద జన్మ నొందిన అనేక వృక్షజాతులు ఉన్నాయి. చారిత్రక వృక్షశాస్త్రం ఆధారంగా వాటిని మనం పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. తెలుగు నేల మీద సంచరించిన అనేక పశుపక్ష్యాదుల అస్థిక శిలాజాల బట్టి చేసిన కాలనిర్ధారణలు కూడా ఆహారచరిత్ర రచనకు సామాగ్రిగా ఉపయోగ పడతాయి. తెలుగు నేలమీద తరాలుగా ప్రసిద్ధి పొందిన వైద్యగ్రంథాలలో పేర్కొన్న విషయాలు కూడా ఇందుకు దోహదపడేవి అనేకం ఉన్నాయి. క్లియోపాత్రా సమాధిలో దోస ఊరుగాయకు సంబంధించిన ఆధారాలు దొరికినప్పుడు ఆ ఆధారాలు ఎంత చరిత్రను చెప్తున్నాయో ఆలోచిస్తే, మన ఆహార చరిత్ర, మన చరిత్ర ఎలా అవుతుందో అవగతమౌతుంది!

దక్షిణాదిలో తెలుగు, తమిళం, కన్నడం, మళయాళం ఇతర ద్రావిడ ప్రజల ఆహార అలవాట్లలో పోలిక ఉన్నప్పటికీ, పులిహోర, అట్టు, పాయసం లాంటివి వేర్వేరు పద్ధతుల్లో కనిపిస్తాయి. తెలుగునేల పైన కూడా ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో ప్రత్యేకమైన వంటకం ఒక్కో రీతిగా ఉంటుంది... ఒకే పేరుతో ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రాంతాలలో తీపి పదార్థాలుగా, కొన్ని ప్రాంతాలలో కారపు పదార్థాలుగా, రకరకాల వంటకాలు తయారు చేసుకోవటం కూడా ఉంది. ఒక ప్రాంతంలో వాడుకలో ఉన్న వంటకాల పేర్లు ఇతర ప్రాంతాల వారికి తెలియనివీ ఉన్నాయి. ఏకత్వంలోని ఆ భిన్నత్వాన్ని 'తెలుగుదనం'గా అభివర్ణించవచ్చు. ఇవన్నీ "ఆహార మాండలికాలు"గా ఒక ప్రత్యేకమైన అధ్యయనం చేయవలసిన అంశాలు.

మన ఆహార సంస్కృతిపైన ఒక అధ్యయన యత్నాన్ని సురవరం ప్రతాపరెడ్డిగారు 'ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్ర'లో చేశారు. ఇతరులు ఆయన కృషిని కొనసాగించి ఉంటే మన ఆహార చరిత్ర ఒక రూపాన్ని సంతరించుకొని ఉండేది. ఆహార అలవాట్లు, ఆచార వ్యహారాలు, భాష అన్నీ కలగలిసి తెలుగు సంస్కృతి రూపొందింది. వైద్య శాస్త్రం (ఆయుర్వేద గ్రంథాలు), వృక్షశాస్త్రం (బోటనీ), వృక్షచరిత్ర శాస్త్రం (బొటానికల్ హిస్టరీ), భాషా పురావస్తు శాస్త్రం (లింగ్విష్టిక్ ఆర్కియాలజీ), సాంఘిక చరిత్రలు (సోషల్ హిస్టరీ) ఈ అన్ని శాస్త్రాల సమన్వయంతో తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతి పైన అధ్యయనం సాగవలసి ఉంది. ఇది వ్యక్తుల స్థాయిలో కాక, విశ్వ విద్యాలయాలు,

ఇతర పరిశోధనా సంస్థల స్థాయిలో జరగాలి. తెలుగింటి వంటల్లోని తెలుగుదనాన్ని తెలియ చెప్పే బాధ్యత పరిశోధకులదే!

ఆహారవేదం

నా వంతుగా ఈ ఆహార వేదం గ్రంథాన్ని వెలువరించటం ఒక మహా వృక్షానికి విత్తనం నాటే ప్రయత్నం మాత్రమే! తెలుగు వంటకాల ప్రాచీనతను, వాటిలోను ఆరోగ్య మూలాలను నిరూపించేందుకు పరిశోధకులకు కావలసిన ముడి సరుకును తట్టలకెత్తి తేవటానికి ఈ పుస్తకాన్ని ఉద్దేశిస్తున్నాను. ఇది తెలుగు ప్రజల ఆహార సంస్కృతినీ, ఆరోగ్య మూలాలనూ సమన్వయం చేసే ఒక ప్రయత్నం.

1992 నుండీ ఇరవై రెండేళ్ళుగా నిరంతరంగా చేసిన శ్రమ ఫలితం ఈ పుస్తకం. అప్పటినుండీ, ఎప్పటికప్పుడు క్రోడీకరిస్తూ వచ్చిన ఆహార సమాచారాన్ని 'తల్లి వైద్యం' (1992) వంట ఇల్లే వైద్యశాల (1996) భోజనభోగం (2003) అలనాటి ఆహారాలు (2003) ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం (2003) ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు-అపథ్యాలు (2003) తరతరాల తెలుగు రుచులు (2010) మన ఆహారం (2012) మొదలైన పుస్తకాల రూపంలో వెలువరిస్తూ వచ్చాను. ఆహారవైద్య గ్రంథాల వరుసలో ఈ "ఆహారవేదం" నా తొమ్మిదవ రచన. వీటిలో 'తల్లివైద్యం' గ్రంథాన్ని శ్రీ మహాలక్ష్మీ బుక్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ వారు, తరతరాల తెలుగు రుచులు గ్రంథాల్ని ఎమెస్కో సంస్థ, అలాగే, 'మన ఆహారం' గ్రంథాన్ని తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వారు ప్రచురించారు. తక్కిన ఆహార వైద్యగ్రంథాల్ని శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్ వారు వెలుగులోకి తెచ్చారు.

ఇప్పటి వరకూ 126 రచనలు నావి ప్రచురితంకాగా, వాటిలో తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతిపైన తొమ్మిది ఉద్గ్రంథాలు వెలువరించగలిగాను. తెలుగువారి ఆహార చరిత్రకారుడిగా ఈ గ్రంథాలు ఎనలేని నాకు కీర్తిని అందించాయి! ఇందుకు నన్ను ప్రోత్సహించిన తెలుగు విశ్వవిద్యాలయానికీ, ఎమెస్కో సంస్థకూ, శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్ సంస్థకూ నా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నాను.

'ఆంధ్రభూమి' దినపత్రిక, ఆంధ్రభూమి వారపత్రిక,'వండర్ వరల్డ్' మాసపత్రిక, 'చినుకు' మాసపత్రిక, 'నది వారం వారం' వారపత్రిక, 'నది' మాసపత్రిక, 'చిత్ర' మాసపత్రిక, 'భక్తి సుధ' మాసపత్రిక, ఇంకా 'ఇతిహాస్' లాంటి జాతీయ జర్నల్స్‌లోనూ, ఇండియా టుడే, ఆంధ్రభూమి, చినుకు పత్రికల ప్రత్యేక సంచికలలోనూ ప్రచురితమైన వ్యాసాలు, అనేక జాతీయ, అంతర్జాతీయ సదస్సుల్లో నేను సమర్పించిన పరిశోధనా పత్రాలూ ఈ గ్రంథంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ప్రచురించిన సంపాదకులకు నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

UKTA (లండన్), TANA (అమెరికా), NATA (అమెరికా స్రవంతి) మొదలైన సంస్థలు ప్రచురించిన ప్రత్యేక సంచికలలో నా వ్యాసాలు కూడా ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి. ఆయా సంపాదకులకు నా కృతజ్ఞతలు

2012లో లండన్‌లోని బ్రిటిష్ లైబ్రరీ ప్రాంగణంలో 'యుక్తా' సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన 'ప్రథమ ప్రపంచ తెలుగు చరిత్ర అంతర్జాతీయ సదస్సు'లో తెలుగు వారి ఆహార చరిత్ర గురించి, అలాగే, 2014లో పుదుచ్చేరి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పక్షాన కెఎమ్‌సి పోష్టుగ్రాడ్యుయేట్ అధ్యయన సంస్థ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ సదస్సులో మన ఆహార పదార్థాల మూలాల గురించీ, ఇంకా అనేక విశ్వవిద్యాలయాలలో జరిగిన జాతీయ సదస్సుల్లో ఆహార సంబంధ విషయాల గురించీ సమర్పించిన నా పరిశోధనా పత్రాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. ఆయా సదస్సుల నిర్వాహకులకు నా నమస్సులు.

మన ఆహార సంస్కృతిని కాపాడుకోవటం అంటే, మన ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టుకోవటమేననే సందేశాన్ని ఈ పుస్తకం అందిస్తుంది. తెలిసి గానీ, తెలియకగానీ ఆహార విషయంలో మనం చేస్తున్న పొరబాట్లు అనేక దీర్ఘ వ్యాధులకు కేన్సర్‌లాంటి చికిత్స లేని ఎన్నో వ్యాధులకూ ఎలా దారితీస్తున్నాయో ఒక వైద్యుడిగా నిర్మొహమాటంగా చెప్పవలసి వచ్చింది. సామాన్య పాఠకులకు బాగా నాటుకునేలా నొక్కి చెప్పటం కూడా జరిగింది. పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన అన్నాన్ని అగౌరవ పరిచే రీతిలో మన ఆహార అలవాట్లు దారి తప్పుతున్నప్పుడు ముందుగా మేల్కొని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అవసరం కదా! తెలుగు భాషా సంస్కృతులను అభిమానించే ప్రతి ఒక్కరు మన ఆహారంలోని తెలుగు దనాన్ని కాపాడుకోవటానికి కదలి రావాలని నా ఆకాంక్ష! ఆహ్వానం !!

***డా॥ జి.వి పూర్ణచందు* B.A.M.S**

తెలుగువారి ఆహార చరిత్రవేత్త,

పరిశోధకుడు, రచయిత, ఆయుర్వేద వైద్యుడు

కాయగూరలు - ఆకుకూరలు

అరటితో పెరటి వైద్యం

అరటి మొక్క చెట్టులా కనిపించే ఒక పొద. తాటి చెట్టులాగే దీనికి తలభాగం పెరిగి పెద్ద చెట్టులా కనిపిస్తుంది. దాని పొడవుకు తగ్గట్టే దాని ఆకులూ రెండు నుండి మూడు మీటర్లు పొడుగున పెరిగి ఉంటాయి. కాయలన్నీ ఒక పొడవైన గెలగా కాస్తాయి. పది పన్నెండు కాయల్ని ఒక హస్తం లేదా అత్తం అంటారు.

ఇవి సమశీతోష్ణ స్థితి ఉన్న ప్రాంతాల్లోనే పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే దీని కాయలు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర పాలిపోతాయి. అందుకనే వీటిని ఇళ్ళల్లో ఫ్రిజ్జుల్లో పెట్టరు, అలాగే అతి వేడిగా ఉన్న కాలంలో కూడా మరుసటి రోజుకే మగ్గిపోయి పాడైపోతాయి.

దీని ఆకులు పొడవైన గొట్టంలా చుట్టుకుని పెరిగి, విచ్చుకుంటాయి అందుకని దాని మధ్య ఈనెకు ఒక పక్క లేతగానూ, రెండో పక్క ముదురుగానూ ఉంటుంది. వడ్డించేప్పుడు ఆకు కొసభాగం ఎడమ వైపు ఉండేలా వేసుకుంటే లేత భాగం వైపు అన్నం కలుపుకుని తింటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సాంప్రదాయ కుటుంబాలలో అరిటాకు విస్తరి వేసేప్పుడు కొనభాగం ఎడమ వైపు ఉండే ఆచారాన్ని తప్పక పాటిస్తారు.

అరటి చెట్టు నుండి గెలను కోసిన తర్వాత అరటి చెట్టు కాండాన్ని నరికి దాని పిలకలను తరువాతి పంటగా వాడుకొంటారు. ఇలా నరికిన కాండం బరువు సుమారుగా 30 నుండి 50 కేజీలు ఉంటుంది. అరటి బోదేను విడదీస్తే అది అర్ధ చంద్రాకారంగల పొడవాటి దళసరిగా వున్న పట్టలు వస్తాయి. వాటి నుండి సన్నని పట్టుదారం లాంటి దారాన్ని తీసి దాంట్లో అందమైన అలంకరణ వస్తువులను తయారు చేస్తారు. పట్టలన్నీ వలిచాక లోపల అరటి చెట్టులోని సారభాగం ఉంటుంది దాన్ని ఊచ లేదా దూట అంటారు. ఇది కూడా ఆహార పదార్థంగా వండుకోదగినదే!

అలెగ్జాండరు తొలిసారిగా భారతదేశంలో అరటి పళ్లని రుచి చూశాడట. చైనాలో క్రీస్తు శకం 200 సంవత్సరము నుండి అరటి తోటల పెంపకం ప్రారంభం అయినట్టు చెప్తారు. క్రీస్తు శకం 650లో అరటి పాలస్తీనా ప్రాంతానికి, తరువాత ఆఫ్రికా ఖండానికీ వ్యాప్తి చెందిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

పోర్చుగీసులు అరటి పెంపకాన్ని కరేబియను, మధ్య అమెరికా ప్రాంతాలకు తీసుకువెళ్ళి పరిచయం చేశారు.

పచ్చబొంత, బూడిద బొంత, పచ్చబొంత బత్తీసా, బూడిద బొంత బత్తీసా, పచ్చగుబ్బబొంత, పలకల బొంత, నూకల బొంత, సపోటా బొంత, నేంద్రం, సిరుమల అరటి, వామనకేళి, చక్కెరకేళి, ఇలా అరటిలో చాలా రకాలు పండుతున్నాయి.

వందగ్రాముల అరటిపళ్లలో నీరు - 70.1గ్రా, ప్రోటీన్ - 1.2 గ్రా, కొవ్వు పదార్థాలు - 0.3 గ్రా, పిండి పదార్థాలు - 27.2 గ్రా, కాల్షియం - 17 మి.గ్రా, ఇనుము - 0.4మి.గ్రా., సోడియం - 37మి.గ్రా, పోటాషియం - 88 మి.గ్రా, ఇంకా రాగి, జింకు లాంటి ఖనిజాలు, లవణాలు, విటమిన్లూ ఇందులో ఉన్నాయి. 23% ఉన్న కార్బోహైడ్రేట్ల వలన 70% నీళ్ళు ఉన్నప్పటికీ, వీటి నుండి రసం వేరు కాదు. మిక్సీ పట్టినా అది గుజ్జుగా మారిపోతుందే తప్ప రసంగా రాదు. భాభా ఆటామిక్ పరిశోధనా సంస్థ వారు ఓ ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో అరటి పళ్ళ రసాలు తయారు చేసి పేటెంటు పొందారు. అధిక కార్బోహైడ్రేట్ల వలన షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం ఉన్న వారికి ఇవి వ్యాధిని పెంచేదిగానే ఉంటాయి.

'నపథ్యమ్ కదలీ ఫలమ్' అన్నారు. అరటి పండును అన్ని జబ్బుల్లోనూ పెట్టవచ్చని దీని భావం.

- ✦ దీనిలో అత్యధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీ, అధిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- ✦ శరీరంలోని విషపదార్థాల (టాక్సిన్స్)ను తొలగిస్తుంది.
- ✦ రాత్రిపూట పాలు, అరటిపండు తీసుకుంటే నిద్ర బాగా పడుతుందని చెబుతారు.
- ✦ అరటిపండులోని పొటాషియం శరీర కండరాల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.
- ✦ జబ్బుపడినవాళ్ళకి అరటి పళ్ళు శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి.
- ✦ పచ్చి అరటి కాయలు విరేచనాలనూ, పండిపోయినవి మలబద్ధాన్నీ అల్సర్లనూ అరికడతాయి. కడుపులో యాసిడ్'ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూత ఉన్నవారికి ఇది మంచి ఆహారం.
- ✦ అరటిలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పొటాషియం.
- ✦ అరటిపండులో పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెజబ్బుల్ని నివారించడమే కాకుండా ఎముకల ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడతాయి.

అరటిని పెరటి వైద్యానికి పనికొచ్చే విధంగా మలుచుకునే ఉపాయాలు ఇవి పరిశీలించండి.

అరటి పండు మనదేశంలో సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వస్తున్న పూజాద్రవ్యం. దాని ఔషధగుణాలే దానికా ప్రాముఖ్యతను, పవిత్రతను తెచ్చిపెట్టాయి. శుభాన్ని, సుఖాన్ని, భక్తినీ గౌరవాన్నీ చాటుకోవడానికి మనం అరటిపండును సంకేతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆనందానికీ, ఆరోగ్యానికీ అరటిపండు ఒక గుర్తు!

లేత అరటికాయతో జీర్ణకోశానికి శక్తి

కూరగా వండుకునే అరటికాయ లేతగా వున్నదైతే ఆరోగ్యప్రదాయిని. వేడిని తగ్గించి జీర్ణకోశానికి శక్తినిస్తుంది. ముదిరిన కాయ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణశక్తిని బట్టి అరటికాయని తీసుకుంటే, బలకరంగా వుంటుంది.

బాగా లేత పిందెలుగా వున్న అరటికాయని చిన్న చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, బెల్లపు పాకంలో కలుపుకునిగానీ లేదా, ఆ చూర్ణంలో తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని రోజూ తీసుకుంటే "అమీబియాసిస్" వ్యాధిలో జిగురు విరేచనాలు, రక్తంపడటం... ఇవన్నీ ఆగుతాయి.

"హెర్నియా" వ్యాధిలో ముదురు అరటికాయ

బాగా ముదిరి, కండబట్టిన అరటికాయని సన్నని చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే హెర్నియా వ్యాధిలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

హెర్నియాలోనే కాదు, పేగుచివరి భాగం జారి విరేచన మార్గం గుండా బైటకు వచ్చే వ్యాధి (PROLAPSE OF RECTUM) లోనూ, అలాగే, గర్భాశయం చివరి భాగం యోనిలోకి జారే వ్యాధిలో కూడా ఈ ప్రయోగం బాగా పని చేస్తుంది. అంటే వదులైన కండరాలను ఇది సరిచేస్తుందన్నమాట!

తెల్లబట్ట వ్యాధిలో అరటి

కూర అరటికాయ పైన చెప్పినట్లుగానే ఎండించి చేసిన చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే స్త్రీలకు వచ్చే కుసుమవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట వ్యాధిలో బాగా ఉపకరిస్తుంది.

వ్యాధిపడి లేచినవారికి అరటిపండు శక్తిదాయిని

అరటిపండు చలవచేస్తుంది. మిగలముగ్గిన పండు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి, విరేచనాన్ని మెత్తపరచి సాఫీగా జారీ చేస్తుంది. రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా బాగా పండిన అరటి పళ్ళను తీసుకోవాలి దప్పిక గొంతుమంట, కడుపులో మంట, పేగుపూత, టీబీ వ్యాధి, టైఫాయిడ్

ఇలాంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు. ఇవి వచ్చి తగ్గిన వారూ అరటిపళ్ళను తీసుకొంటే శక్తిని కల్గించడమే కాకుండా వ్యాధి నివారణకు, వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు తగ్గడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

అరిటాకులో భోజనం

అరటికాయలు గానీ, అరటి దుంపలుగానీ, అరటి దొప్పలుగానీ, అరటి ఆకులు గానీ ఇవి... అన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

1. అరటి ఆకుల్లో వేడివేడి అన్నం వడ్డించుకొని తింటే మూత్రవ్యాధులన్నింట్లోనూ మంచిది. రక్తపోటు వ్యాధి, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు కూడా అరటి ఆకులో భోజనం చేయడం అవసరం.
2. మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాయి వున్నవారికి ఇది అత్యవసరం కూడా! దేహశాంతిని కల్గిస్తుంది.
3. స్వప్నస్ఖలనాలు, నపుంసకత్వం, మూత్రంతో కలిసి వీర్యం పోతున్నవారు. అరటి పళ్ళను తరచూ తీసుకుంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
4. అరటిలో పొటాషియం, ఫాస్ఫేట్, మెగ్నీషియా తదితర క్షారాలెన్నో వున్నాయి అందువలన శరీరంలోనూ, మూత్రంలోనూ, కడుపులోనూ ఆమ్ల లక్షణాలున్నవారు అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం అవసరం. బాగా పండిన అరటిపండు అన్ని విధాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

బీపీ వ్యాధిలో అరటి పండు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన గ్రంథాలన్నింట్లోనూ అరటి పండు పైత్యవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుందని చెప్పబడింది. రక్తపోటు, శరీరంలో వేడి, తలతిరగడం, మొదలైన వ్యాధి లక్షణాల మీద అరటిపళ్ళు మంచి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అధికంగా బీపీ పెరిగి రక్తస్రావం అవుతున్న దశలో కూడా ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి.

రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే అరటి దుంప

అరటి చెట్టును గెలకోసిన తర్వాత నరికేస్తారు కదా... నరికేసిన తర్వాత దాని దుంపని తీసిపారేయకండి. కంద దుంపలాగా వుండే ఈ అరటిదుంపని సన్నగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి! ఈ చూర్ణాన్ని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ తేనెతో గానీ, పంచదారతో గానీ కలిపిరోజూ తీసుకొంటే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది. కందదుంపలాగే దీనితోనూ అనేక వంటకాలు తయారు చేసుకుని తింటూ ఉండండి!

ముఖ్యంగా అధిక రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. నోటివెంట, మూత్రద్వారం వెంట, పళ్ళవెంట, ముక్కులోంచి, గర్భాశయంలోంచి జరిగే రక్త స్రావాలన్నింట్లో ఇది పనిచేస్తుంది. రక్త విరేచనాలవుతున్నప్పుడు ఇది మేలు చేస్తుంది. నెత్తురు కక్కుకొనే వ్యాధులు... టీబీ, లివర్ జబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వగైరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఎర్రగా మంటగా వెళ్తూ పరీక్ష చేయిస్తే చీమూ నెత్తురూ వుంటోందన్నప్పుడు ఇది అద్భుతమైన సహాయాన్ని చేస్తుంది.

గనేరియా, సిఫిలిస్ తదితర సుఖవ్యాధుల్లో మూత్రం మంటగా సెగలు పొగలు కక్కుతూ వెళ్తున్నప్పుడు అరటి వేళ్ళను ఎండించి దంచినపొడిని 3-4 చెంచాలు తీసుకొని, రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, నాలుగోవంతు (1/2 గ్లాసు) మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తీపికలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు అన్నీ తగ్గుతాయి.

పైన చెప్పిన అరటిదుంప పొడిని రోజూ 1 చెంచా మోతాదులో రెండు మూడు సార్లు పిల్లలకు తేనెతో తినిపిస్తే కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చిపడతాయని చెప్తుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం. "వాయువిడంగాలు" అనే గింజలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా కషాయం కాచి, వడగట్టి, తీపి కలిపి ఈ కషాయాన్ని అరటిదుంప పొడితోపాటుగా తీసుకొంటే "ఎలిక పాములు" తప్పకుండా చచ్చి పడిపోతాయి.

నెత్తురు తక్కువగా వున్నవారికి అరటిపండు

అరటిపళ్ళలో చక్రపాణి, తెలుపు, ఎరుపు అనే రెండు భేదాలున్నాయి. అమృతపాణి, కర్పూరపు చక్రకేళి, కొమ్మ అరటి, పచ్చఅరటి, వామన చక్రకేళి, బొంత అరటి, కొండ అరటి... ఇలా అనేక జాతులున్నాయి.

వీటిలో చక్రకేళి రకాలన్నీ శ్రేష్టమైనవి. అమృతపాణి అరటిపండు పై చర్మం నల్లగా అయ్యేలా పండితే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. బొంత అరటిని... కూరలకు వాడుకునేది. పండితే తినడానికి అంత రుచిగా వుండదు.

అరటిపళ్ళు ఏ రకంవైనా మనోహరంగా, మనసుకు సంతోషదాయకంగా వుంటాయి. వీర్యపుష్టిని, రక్తపుష్టిని కల్గిస్తాయి. హృదయవ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచివి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అరటి పండు, అరటిపువ్వు

మంచి చక్రకేళీ అరటిపండుని బాగా మిగలముగ్గేలా పండించి, పాత చింతపండు, పాత బెల్లం ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని చెంచా మోతాదు చొప్పున మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకొంటే రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. అసలు చికిత్సకు తోడుగా ఇలాంటి చికిత్సలు కూడా పాటించడం మంచిది.

అరటి పువ్వుకూడా మంచి ఆహారపదార్థం. దీన్ని కూరగా వండుకుతింటే మంచిది. కుదరని వారు, పువ్వులోపలి కేసరాలను వలిచి ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని సీసాలో భద్ర పరచుకోండి. ఇది కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. దీన్ని 1-2 చెంచాల పొడిని తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు.

అరటి పువ్వుని రుబ్బి వడియాలుగా పెడతారు కొందరు. ఈ వడియాలు వేయించుకుని తింటే, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుందనీ, టీబీ వంటి జబ్బుల్లో చిక్కిపోతున్న వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుందనీ వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. రక్త విరేచనాల వ్యాధి ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వీటిని తినమని చెప్తారు.

అరటిపువ్వును దంచి, రసం తీసి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగినా రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

అధికంగా మైల అవుతున్నప్పుడు స్త్రీలు దీన్ని తీసుకుంటే మైల అవడం తగ్గుతుంది.

మూల వ్యాధులలో అరటిపళ్ళు

మలబద్ధకం... మొలల వ్యాధికి ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు రోజూ మిగల ముగ్గిన అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తినాలి. అరటిపండ్లలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే మంచిది. రక్తమొలల్లోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నపుడు అరటి పువ్వుల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

అరటిపండు పై తోలు కూడా మంచిది దాన్ని కూడా వదలకుండా తింటే, అరటి పండు వలన వచ్చే కొన్ని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

పంచదార, పటికబెల్లం, తేనె, ఏలకులు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లం... ఇలాంటి వాటిని కలుపుకొని అరటిపళ్ళను తింటే అరటిపండు పడకపోవడం అనేది వుండదు!

కాకర - తీపి రోగాలకు విరుగుడు

షడ్రసోపేతమైన భోజనం అంటే, ఆరు రుచులు కలిగిన ఆహారం అని! తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు - అన్నీ వాటివాటి నిష్పత్తుల్లో మనం తీసుకొంటూ ఉంటేనే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకొన్నట్టు అవుతుంది.

ఈమధ్యకాలంలో మనం చేదుకు, వగరుకూ ప్రాధాన్యత తగ్గించేస్తున్నాం. 'చేదు' రుచి కలిగిన వాటిలో కాకర, వగరు రుచిగల వాటిలో మజ్జిగ ముఖ్యమైనవి.

చల్ల కవ్వాన్ని ఏనాడో మనం మరచిపోయాం. ఫ్రిజ్‌లోంచి మంచుగడ్డలా ఉండే పెరుగు తినడమే గొప్ప అనుకుంటున్నాం.

షుగర్‌వ్యాధి ఈ రోజున ఇంత విస్తారంగా పెరగటానికి కాకరకాయ వాడకాన్ని ఆపేసి, చల్లని పెరుగును అతిగా తినడమే ముఖ్యమైన కారణం.

కాకరతో కమ్మని వంటకాలు :

ప్రాచీన కాలంనుంచీ చైనావాళ్ళు, భారతీయులూ కాకరకాయని బాగా ఇష్టంగా తినేవారు. కాకరని లేతగా వున్నప్పుడు రుచిగా తినగలుగుతాం. అలాగే, పండిన తరువాత కూడా కమ్మగా పచ్చడి లాగ చేసుకొని తింటూండేవాళ్ళు మన పూర్వీకులు. చైనా వాళ్లయితే మాంసంతో కలిపి కాకరకాయని వండుకు తింటారట.

గుత్తి కాకర వేపుడు, కాకరకాయ కూర, పండుకాకర పచ్చడి, కాకర పులుసు తెలుగువారి ప్రముఖ వంటకాలు. ఉత్తరాదివారు బంగాళదుంపల ముక్కలు, కాకరముక్కలు కలిపి వండుతారు. కేరళ వాళ్లు కొబ్బరి తురిమి కూరవండుకుంటారు. పాకిస్తానీయులు ఎత్తు కెత్తు ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలిపి టమోటా, అల్లం, పచ్చిమిర్చి వేసి కూర వండుతారు.

పూర్వపు రోజుల్లో మన అమ్మమ్మలు కాకరకాయ ముక్కల మీద ఉప్పు చల్లి, పిసికి నీరు తీసేసి, అపుడు కూరగా వండేవాళ్లు. ఇప్పుడీ అలవాటు కొత్త తరానికి చాలా మందికి తెలియదు. అలా వండితే అనవసరపు చేదు తగ్గిపోతుంది. తైవాన్‌లో కాకరకాయని నీళ్లలో వేసి ఉడికించి, వార్చి అప్పుడు కూర వండుతారు. జపనీయులు తమకు ఎక్కువ ఆయుష్షు కలగటానికి కాకర కాయని ఇష్టంగా తినటమే కారణమని అనుకుంటారట. వియత్నామీయులు కాకర సూపులో మేకమాంసం కూరని నంజుకుని తింటారట నేపాలీయులు. కాకర ఊరగాయని బాగా పెట్టుకుంటారు. నిమ్మకాయ ఊరగాయలో ఎండిన కాకరకాయ ముక్కల్ని కలిపి ఊరబెట్టి ఇష్టంగా తినే అలవాటు తెలుగువారికుంది.

కాకర తినడమే ఒక వైద్యం

కాకరకాయలో 26% 'బి' విటమిన్లు, 'కె' విటమిను 5%, ఇనుము 3%, జింకు 8% వున్నాయి. గాయంమీద కాకరాకు నలిపి గట్టిగా నొక్కి పెడితే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. అందుకే ఆధునికంగా కాకరకాయమీద చాలా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

★ ఇది మలేరియా జ్వరంమీద క్వినైన్ లాగా పనిచేస్తుంది.

★ కాకరకాయలో హెచ్.ఐ.వి. ని నిరోధించే గ్లైకోప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. క్షీణింప చేసే వ్యాధుల్లో కాకరకాయని ఔషధయుక్తమైన ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

★ ఝూంగ్ (1992) అనే పరిశోధకుడు ఎనీమా ద్వారా కాకర కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ ఎక్కించి హెచ్.ఐ.వి. మీద దాని ప్రభావాన్ని రుజువు చేశాడు.

4. కాకరకాయని ఇప్పుడు పరిశోధకులు ఇమ్యునోమోడ్యులేటర్ - అంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు కలిగినదిగా గుర్తించారు.

5. కేన్సర్ వ్యాధిలో ఈ గుణం (IMMUNE CELL FUNCTION) కాకరకున్నట్లు కనుగొన్నారు.

6. ఇంక అసలు వైద్య పరమైన ప్రయోజనం - షుగర్ వ్యాధి మీద దీని ప్రభావం గురించి...! 'AMPK' అనే ప్రోటీన్ గ్లూకోజ్‌ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియని వేగవంతం చేస్తుంది. తద్వారా రక్తంలో షుగర్ నిల్వలు పెరగకుండా సాయపడ్తుంది... కాబట్టి, స్థూలకాయం, రక్తంలో చెడు కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉండటం, షుగర్ వ్యాధులలో కాకరకాయలో వుండే నాలుగు రకాల కాంపౌండ్‌లు ఈ 'AMPK' ని ఉత్తేజితం చేస్తాయని, తద్వారా కేలరీలు శక్తిగా మారిపోతాయనీ కనుగొన్నారు.

ఆయుర్వేదంలో కాకర

కాకరకాయలు, ఆకుపచ్చగా వున్నవి, తెల్లగా వున్నవి ఏవైనా ఒక్కటే. అయితే తెల్ల కాకర కొంచెం శ్రేష్ఠమైంది. పైన చెప్పిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ కాకరకాయ ఔషధ ప్రయోజనాన్ని ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఏనాడో గుర్తించింది. అది యిప్పుడు ఋజువవుతోంది.

★ కంటి వ్యాధులు, వాతపు వ్యాధులు, మూత్ర వ్యాధులు, గుండె - రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులలో కాకరకాయకు మంచి ఫలితాలొస్తాయి.

★ ఎలర్జీ వ్యాధులలో దీని ప్రభావం ఎక్కువ. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు వంటివాటి తీవ్రతని కాకరకాయ తగ్గిస్తుంది.

★ దీర్ఘకాలం లంఖణం కట్టి, మంచాన ఉన్న వారికి కాకరకాయతో తేలికగా కూర వండి పథ్యం పెట్టవచ్చు.

★ కాకరకాయకి వేడిచేసే స్వభావం వుంది. అందుకని చింతపండు రసం, కొరివికారం వగైరాలు కలపటం-నూనెలో వేసి వేయించటం- వీటివలన

మరింత వేడి పెరుగుతుంది. వేడి శరీర తత్త్వం ఉన్నవారు కాకరని చలువ చేసే పద్ధతిలో వండుకోవాలి. మజ్జిగలో వేసి ఉడికించి, వార్చి అప్పుడు కూర వండుకోవటం మంచిది. నూనెకన్నా నేతితో కాకరకాయ కూర వండితే వాని దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది.

★ చింతపండు రసం పోయటం కన్నా, దోసకాయ, నిమ్మకాయ, టొమేటాలతో గాని, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి(నల్లపచ్చడి)తో గాని కలిపి కాకర కూరను తయారుచేసుకొంటే ఎవ్వరికీ ఎలాంటి హానీ ఉండదు.

★ జీర్ణకోశ వ్యాధులు, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి, కాకర మేలు చేస్తుంది. దాన్ని కారం, పులుపు, నూనెలతో కల్తీ చేయకుండా వండుకుంటేనే మేలు చేస్తుంది.

★ కాకరకాయలేకాదు, కాకరాకులు కూడా కూరగా వండుకోవచ్చు. అదే రుచి, అదే గుణం!!

క్యాబేజీ - పేగు పూతకు మందు

కూరల్లోకెల్లా కోమలమైనది క్యాబేజీ. మిగతావన్నీ కాయలు, ఆకులూ, దుంపలూ. ఇది కేవలం పువ్వుతో సమానమైన అత్యంత లేత ఆకుల సముదాయం. విచ్చీ విచ్చుకోని ఆకుల గుత్తి ఇది. దీన్ని మనం సలసలా కాగే నూనెలో 400 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర, నరకంలో పాపుల్ని వేయించినట్లు, ఏ శనగపిండితోనో వేయించి, బొగ్గులా మాడ్చి, దానికి "గోబీ 65" లాంటి పేర్లు పెట్టి వండుకుని తింటున్నాం.

నెయ్యి కరిగేంత వేడికే ఉమ్మగిల్లేంత కోమల మైన ఈ కేబేజీని ఇంతలా వేపుకు తినడం, దాన్ని వేధించుకు తినడంవలన అపకారం మనకే జరుగుతోంది. 1. దాని ఉపకారాలేవీ మనకు మిగలవు. 2. అతిగా వేపడం వలన అది కేన్సర్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంది.

క్యాబేజీ పుట్టు పూర్వోత్తరాలు

హిందీలో గోబీ అనీ, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషల్లో 'కోసు' అని పిలిచే ఈ కేబేజీని సుమేరియన్ నాగరికత కాలానికే ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్నా రని చరిత్ర

చెప్తోంది. క్యాబేజీని "కూరల రారాజు" అనేవాళ్లట! తలకాయి ఆకారంలో వుంటుంది కాబట్టి ఇంగ్లీషు వాళ్లు "హెడ్ కేబేజీ" అన్నారు. "కాబోచీ" అంటే గిన్నెలా గుండ్రంగా ఉంటుందని! స్కాట్‌లాండ్ వాళ్లు "బౌ కాయిల్" అని పిలుస్తారు. ఇంగ్లండులో (Loaf) అనే పేరు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో వుంది.

క్యాబేజీ మొక్కలో మనం వండుకునేది దాని ఆకుల తలకాయిని (Leafy Head) అందుకని "కేబేజీ హెడ్" అని కూడా పిలుస్తారు.

యూరప్‌లో చిక్కని క్యాబేజీ సూప్ ఎక్కువ తయారు చేసుకుంటారు. దాన్ని బేకింగ్ రొట్టెతో నంజుకుని తింటారు. దీన్ని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే వండుకోవచ్చు. కుక్కర్లోపెట్టి నందువలన అవసరానికి మించిన ఉష్ణోగ్రత ఇస్తున్నట్లవుతుంది. పచ్చిదే సలాడ్‌గా తినెయ్యె దగినంత సున్నితమైన ఆకులివి. కొంచెం ఉడికిస్తే, అందులోని పంచదార పదార్థాలు విడుదలై ఒక విధమైన సువాసన (AROMA) వస్తుంది. 4 నిమిషాలకు మించి ఉడకనివ్వద్దని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. దీన్ని Para Boiling అంటారు. చాలామందికి ఇది గ్యాస్‌ను కలిగిస్తుందనే ఒక అపనమ్మకం ఉంది. విదేశాల్లో కూడా ఇలానే అనుకొంటూ ఉంటారు. అందుకనే అలా అతిగా ఉడికిస్తూవుంటారు. కానీ, చాలా తేలికగా అరిగిపోయే ఆహార ద్రవ్యం క్యాబేజీ! ఇది పేగులకు మేలు చేసేదే గాని, జీర్ణశక్తిని చంపేదికాదు.

దీన్ని మాంసంతో కలిపి వండితే, విటమిన్లు, తదితర పోషక పదార్థాలు మరింత పుష్కలంగా దొరికినట్టవుతుంది. బంగాళ దుంపలు, క్యాబేజీ, మాంసం, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి గుజ్జులా చేసిన "రోల్స్"ని యూరోపియన్లు ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. 'మాసిడోనియా'లో 80,191 మందికి 544 కి.గ్రా. "రోల్స్"ని వడ్డించి రికార్డు సృష్టించారట.

చైనావాళ్లు క్యాబేజీని చాలా సన్నగా తురిమి, అది మునిగే వరకూ క్యాబేజీ జ్యూస్ పోసి, తగినంత ఉప్పు వేసి గాలి సోకకుండా ఒక కుండలాంటి దాంట్లో ఉంచి నిలవబెడతారు. దీన్ని ఊరబెట్టడం అంటారు. దానివలన బాగా ఊరిన క్యాబేజీ తురుమును తీసుకొని, తాలింపు పెడితే అది క్యాబేజీ ఊరగాయ అవుతుంది.

కొరియన్లు మనకులాగే క్యాబేజీ తురుములో ఉల్లిపాయలు, అల్లం, పచ్చిమిరపకాయలు, కొద్దిగా బొప్పాయి తురుము కూడా కలిపి కూరగా వండు కొంటారు.

ఆధునిక వైద్యంలో క్యాబేజీ

క్యాబేజీలో రిబోఫ్లేవిన్ అనే 'బి' గ్రూప్ విటమిను, 'సి' విటమిను ఎక్కువ. పొటాషియం బాగా వుంది. గ్లూటమైన్ అనే రసాయనం కారణంగా క్యాబేజీకి వాపును తగ్గించే గుణం కూడా ఉందని తేలింది. ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే 'పాపిల్లోమా" అనే గడ్డని తగ్గించే చికిత్సలో క్యాబేజి ఉపయోగపడుతుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

పెప్టిక్ అల్సర్ (పేగులోపల ఏర్పడే పుండు)ని తగ్గించే గుణంకూడా దీనికుందని రుజువయ్యింది. కేబేజీ సలాడు, తేలికగా ఉడికించిన క్యాబేజీ కూర, క్యాబేజీ రసంతీసి 'చారు' (చింతపండు లేకుండా) కాచుకుని తాగడం చేయవచ్చు. లేదా తేలికగా ఉడికించిన క్యాబేజీని గుజ్జుగా చేసి, రసం తీసి తీపి కలుపుకొని తాగవచ్చు. అల్సర్‌లు త్వరగా తగ్గుతాయి.

దీనివలన ఒక ఇబ్బంది కూడా ఉంది

క్యాబేజీ వలన థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. అందుకని, గోయిటర్, హైపోథైరా యిడిజం (థైరాయిడ్ హార్మోను తగ్గటం) వ్యాధి వున్నవారు క్యాబేజీ తినకుండా ఉండటమే మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. క్యాబేజి తిన్నందువలన థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్ పెరుగుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో క్యాబేజీ విశేషాలు

1. ఇది బాగా చలవ చేసే కూర. వేడిని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.
2. నిద్ర తెస్తుంది. నిద్రపట్టని వ్యాధులలో దీన్ని తరచూ వాడటం మంచిది.
3. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. బలాన్ని కల్గిస్తుంది. ఆయుష్షును పెంచుతుంది.
4. అతిగా మద్యపానం చేసేవారిలో ఇది మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తుంది.
5. క్షయ, ఉబ్బసం వ్యాధుల్లో ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
6. కడుపులో పైత్యం (Acidity) తగ్గిస్తుంది.
7. శరీరంలో గడ్డలు ఏర్పడిన చోట దీనితో కట్టుకట్టినా గడ్డలు కరుగుతాయి.

క్యాబేజీని ఏదో పథ్యంకూర, జబ్బుపడి లేచినవారికి పెట్టే కూర అనే దురభిప్రాయంతో 'క్యాబేజి'ని దూరం చేసుకోకూడదు. ఇది శరీరంలో వేడిని తగ్గించి, చలవనిచ్చి, పోషణనిచ్చే చక్కని ఆహార ద్రవ్యం! థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తులకు తప్ప అందరికీ పనికొచ్చే ఔషధం.

క్యాలీఫ్లవర్‌తో కేన్సర్‌కు చికిత్స

కాలీఫ్లవర్ అంటే లాటిన్ భాషలో 'కాబేజీ' అని అర్థం. అంటే గుండ్రని శీర్షభాగం కలిగిందని. కాబేజీ అనేది లేత ఆకుల గుత్తి. కాలీఫ్లవర్ వికసించిన పువ్వుల గుత్తి.

ఉడికించిన కూరగానూ, దారుణంగా వేయించిన వేపుడుగాను, ఊరగాయగాను, పచ్చికూరగా కూడా కాలీఫ్లవర్‌ని మనం తింటూ వుంటాం. ఈ తినడంలో లాభ నష్టాల గురించి ఒకింత పరిశీలన చేద్దాం.

16వ శతాబ్ది నుంచీ కాలీఫ్లవర్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వినియోగంలోకి వచ్చింది. మొదట్లో పెరటి తోటల్లో అలంకారానికి పెంచేవాళ్ళు. తర్వాతే ఆహారపదార్థంగా వాడటం మొదలుపెట్టారు.

మన ప్రాంతాల్లో తెల్లగా వుండే కాలీఫ్లవర్ దొరుకుతుంది. బచ్చలిపండు రంగు, కాషాయ రంగుల్లో కూడా కొన్ని దేశాల్లో కాలీఫ్లవర్ పండిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇది శీతాకాలపు పంట. అయితే సంవత్సరం అంతా పండే వెరైటీలు కూడా వున్నాయి.

తెలుగు కాలీఫ్లవర్‌లో కన్నా కాషాయ రంగులో వుండే కాలీఫ్లవర్‌లో 25 రెట్లు "విటమిన్-ఎ" ఎక్కువగా వుంటుందని తేలడంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆరెంజి కాలీఫ్లవర్ మీద దృష్టి పెట్టడం మొదలయింది. ఆకుపచ్చని రంగులో వుండే కాలీఫ్లవర్‌ని బ్రోకోఫ్లవర్ అంటారు. ఇది అమెరికాలోనూ, యూరప్‌లో కొన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఎక్కువగా పండుతుంది.

బచ్చలిపండురంగు (PURPLE) కాలీఫ్లవర్‌లో యాంథోసయనిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ (విష పదార్థాలను విరిచే స్వభావం గలది) ఎక్కువగా వుండటం చేత ఆ రంగు ఏర్పడిందట.

కాలీఫ్లవర్‌లో 77% విటమిన్ 'సి' వుంది. 2% కాల్షియం, 4% ఇనుము, 4% మెగ్నీషియం, 6% ఫాస్ఫరస్, 6% పొటాషియం, 3% జింకు వున్నాయి. ఇందులో కొవ్వు పదార్థం అసలే లేదు. దీన్ని వండటానికి నూనె అవసరం చాలా తక్కువ. అనవసరంగా, కోమలమైన ఈ కాలీఫ్లవర్‌ని సలసల కాగే నూనెలో వేయించే మన దుర్మార్గపు అలవాటు మానుకొంటే, కాలీఫ్లవర్ అతితక్కువ కేలరీలతో, అతి తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలతో ఎక్కువ బలకరమైన ఆహార పదార్థంగా వుంటుందని దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కాలీఫ్లవర్, కాబేజీ రెండూ ఒకే కుటుంబానికి చెందినవి. "బ్రాసికా"అనేది దీని కుటుంబ నామం. బ్రాసికా ఒలిరేసి అని దీన్ని పిలుస్తారు. కాలీఫ్లవర్‌లో ''సల్ఫోరఫేన్'' అనే కేన్సర్ నిరోధక రసాయనం వుంటుంది. అలాగే ఇండోల్-3-కార్బినాల్ అనే రసాయనం - ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ వలన కలిగే చెడును నివారించగలుగుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ అతిచర్యల వలన ఆడవారిలో రొమ్ము కేన్సర్, మగవాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి కేన్సర్ ఏర్పడుతున్నాయి. దాన్ని నివారించే శక్తి దీనికుంది. గ్లూకో సైనోలేట్స్ అనే రసాయన పదార్థాలు కూడా వీటిలో వున్నాయి. ఇవి లివర్‌ని ఉత్తేజితం చేసి, కేన్సర్‌ను ఏర్పరిచే విష లక్షణాలను నిరోధించగలుగుతాయి. అందుకని కేన్సర్ వ్యాధి సోకే పరిస్థితుల్లో వున్నవారు కాలీఫ్లవర్‌ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు పరిశోధకులు.

కాలీఫ్లవర్‌లో విటమిన్- సి ఎక్కువగా వుంది. దాంతో పాటు "ఫ్లోలేట్" అనే విటమిన్ కూడా వుంది. ఇది రక్తం పుట్టడానికి దోహదపడుతుంది. రక్త క్షీణతతో బాధపడేవారికి ఫ్లోలేట్‌ని కూడా ఇస్తారు. శరీరంలోని ఇతర ధాతు నిర్మాణ క్రమంలో కూడా ఫ్లోలేట్ సహకరిస్తుంది. ఈ కారణాల రీత్యా కాలీఫ్లవర్ శరీరానికి రక్తపుష్టినీ, ధాతుపుష్టినీ కలిగిస్తుందనేది ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన విషయం.

కాలీఫ్లవర్‌ని సలాడ్ రూపంలో పచ్చిగా తినగలిగితే అంతకన్నా గొప్ప ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. దీన్ని ఎంత ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండితే అంత ఎక్కువగా దీనిలో కేన్సర్‌ని నిరోధించే గుణాలు నశించిపోతాయని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

1. కుక్కర్‌లో దీన్ని వండటం వలన ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండినట్లే అవుతుంది.
2. మరిగే నీళ్ళలో వేసి, రెండు లేక మూడు నిమిషాలసేపు ఉడకనిస్తే సరిపోతుంది. అంతకు మించి వేడిమీద కాలీఫ్లవర్‌ని వండకూడదు.
3. "గోబీ 65" పేరుతోనూ, మంచూరియా పేరుతోనూ భయంకరమైన వంటకాల్ని తయారు చేస్తున్నారు. కనీసం 200^{o}సి దగ్గర సలసలా కాగే నూనెలో కాలీఫ్లవర్ పూవు భాగాలను శనగపిండిలో ముంచి వేయిస్తున్నారు. ఇది తింటే కేన్సర్ తప్పకుండా వస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఏ కూరగాయిని వండినా అందులో ఎక్రిలమైడ్ అనే విషరసాయనం పుట్టి అది కేన్సర్‌కు కారణం అవుతుంది. దానికితోడు, కాలీఫ్లవర్‌ని అంత ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండటం వలన దానిలో సహజంగా వుండే కేన్సర్‌ని నిరోధించే గుణాలు నశించిపోతాయి.

ఇంత చదివిన తరువాత కూడా ఇంకా గోబీ -65 గోబీ, మంచూరియా లాంటి వంటకాలు తినాలనే అనుకొంటున్నారా? కాలీఫ్లవర్ కోమలమైన పోషక ద్రవ్యం. మాంసంలాగా కఠినమైనది కాదు. దాన్ని వేపుకుతినడం వలన మనకే నష్టం. ఏ రోగాన్ని అరికడుతుందో ఆ రోగాన్నే తెచ్చిపెట్టే దానిలాగా మార్చుకుని కాలీఫ్లవర్‌ని తినాలనుకోవటం చేటు తెచ్చుకోవటమే! ముప్పు నెత్తినెత్తుకోవటమే!

తరచూ పచ్చిదిగా గానీ, లేక తక్కువ వేడిమీద వండినదిగా గానీ, కాలీఫ్లవర్‌ని తినేవాళ్ళకి రొమ్ము కేన్సర్, ఊపిరితిత్తుల్లో కేన్సర్, పెద్ద ప్రేవులలో కేన్సర్, ప్రోస్టేట్ కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం 40% తగ్గుతుందని నిర్ధారిస్తున్నారు.

పర్యావరణ కాలుష్యం అధికంగా వుండే నగరాలలో జీవించే వ్యక్తులకు, అతిగా పొగతాగే అలవాటున్న వారికి కాలీఫ్లవర్‌ని ముఖ్య ఆహారంగా ఇస్తూ వుంటే 30 శాతం ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ నివారించబడే అవకాశం వుందని చెప్తున్నారు.

వారానికి కనీసం 2-3 సార్లు కాలీఫ్లవర్‌ని తగినంతగా తింటే మగవాళ్ళలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథికి కేన్సర్ రాకుండా వుండే అవకాశాలున్నాయని కూడా వెల్లడిస్తున్నారు.

కాలీఫ్లవర్‌ని పసుపువేసి వండితే, పసుపులో వుండే కర్కుమిన్ అనే రసాయనమూ, కాలీఫ్లవర్‌లో వుండే రసాయనాలు కలిసి కేన్సర్‌ని నియంత్రించడంలో మరింత సమర్థవంతంగా వుంటాయి.

అసలు విషయం ఏమంటే మనకు దొరికే కూరగాయల్లో "విటమిన్ - సి" ఎక్కువగా దొరికేది కాలీఫ్లవర్ లోనే! ఇది 35^0జ దగ్గర ఆవిరైపోతుంది. అందుకని కాలీఫ్లవర్‌ని చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండాలి. లేకపోతే సి - విటమిన్ మనకు దక్కదు.

కాలీఫ్లవర్‌ని తురిమి పెరుగుపచ్చడిలా చేసుకోవడం, ఉమ్మగిలపెట్టి కూరగా తయారు చేసుకోవడం, సలాడ్‌ల రూపంలో తినడానికి ప్రాధాన్యత నివ్వటం వలన కాలీఫ్లవర్ ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ఇది అమితంగా చలవ చేస్తుంది. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. ఇది తినకూడని వ్యాధి అంటూ ఏదీ లేదు. ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతంతో బాధపడేవారికి దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తుంది. సి - విటమిన్ ఎక్కువగా వుండే వాటిని తక్కువగా తినేవారికి త్వరగా కీళ్ళవాతం వస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అదీ సంగతి!

గుమ్మడిపండు
షుగరువ్యాధిని చీల్చి చెండు

లావాటి వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడుకునేటప్పుడు గుమ్మడికాయలా ఊరాడని అంటూ ఉంటాం! గుమ్మడికాయని ఇంగ్లీషులో 'పంప్కిన్' (PUMPKIN) అంటారు. గ్రీకు భాషలో బాగా ఊరిన పెద్దకాయ (Melon) అనేఅర్థంలో 'పెపాన్' అంటారు. 'పెంపుకాయ' అనవచ్చు. ఫ్రెంచివాళ్లు ఈ పదాన్ని తమ భాషలోకి అరువు తెచ్చుకుని 'పొంపాన్' అన్నారు. ఫ్రెంచిలోంచి బ్రిటిష్ వాళ్లు ఈ పదాన్ని స్వంతం చేసుకొని 'పంప్కిన్' అని పిలవడం మొదలుపెట్టారు.

క్రీ.పూ. 7,000 నాటి గుమ్మడి గింజలు ఉత్తర అమెరికాలో జరిపిన త్రవ్వకాలలో దొరికాయి. మెక్సికోలో ఆ రోజుల్లో ఒక పౌండ్‌నుంచి వెయ్యి పౌండ్ల బరువున్న (453.59కిలోలు) గుమ్మడికాయలు కూడా కాసేవట! దీన్నిబట్టి గుమ్మడికాయలు అమెరికా ఖండంలో పుట్టాయని భావిస్తున్నారు.

సాధారణ గుమ్మడికాయ ఇప్పుడు మనకు దొరికేది 4-8 కిలోల బరువు వరకూ ఉండవచ్చు. 34 కిలోల బరువు గల కాయలు కూడా కాసే (CUCURBITA MAXIMA) అనే గుమ్మడి మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి.

గుమ్మడికాయ పండు, విత్తనాలు, వాటి ఆకులు, పూవులూ – వీటన్నింటినీ కూరలుగా వండుకునే అలవాటు చాలా దేశాలవారికుంది!

మనం శుభకార్యాలప్పుడు, గృహప్రవేశాల సమయంలోనూ, అవతలివారిని గౌరవించదలచినప్పుడు, బ్రాహ్మణులకు స్వయంపాకం ఇచ్చేటప్పుడు గుమ్మడికాయని ఉపయోగిస్తుంటాం. పాశ్చాత్యులు కూడా ఈ కాయని (Thanks giving) 'కృతజ్ఞతా ఫలం'గానే భావిస్తారు అందు కోసం ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు.

బాగా పండి, ఎర్రగా అయిన గుమ్మడి కాయని చెక్కుతీసి, గుజ్జుని ఉడకబెట్టి లేదా బేకింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా తడిని తీసేసి లేదా ఆవిరిమీద ఉడకబెట్టి లేదా బాగా వేయించి ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసుకొంటూ ఉంటారు.

గుమ్మడి గింజల్ని మనం వేరుశెనగపప్పు, జీడిపప్పు వేయించుకుతిన్నట్లు, మెక్సికన్లూ స్నాక్స్‌లాగా తింటూ ఉంటారు.

కెనడియన్లు, అమెరికన్లు గుమ్మడి గుజ్జుతో "PIE" అనే అహార పదార్థాన్ని ఇష్టంగా తింటారు. దీని గుజ్జుతో మైదాపిండి, ఇతర తీపి పదార్థాలు, ఈస్ట్ వంటివి చేర్చి బేకింగ్ ప్రక్రియలో ఈ ఆహార పదార్థాలన్నీ తయారుచేస్తారు. ముఖ్యమైన స్నేహితులకు కృతజ్ఞతగా దీనిని పంచు తుంటారు.

సొరకాయతో కూరలు వండుకొన్నట్లే లేత గుమ్మడి (ఆకుపచ్చగా వుండే) కాయతో కూడా చాలా దేశాలవాళ్లు వంటకాలు చేసుకొంటారు. అయితే, మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలు మాత్రం లేత గుమ్మడికాయ ఎక్కువ వాతాన్ని, పైత్యాన్ని పెంచి, జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తుందని, బాగా పండిన గుమ్మడికాయనే తినాలని చెప్తోంది.

పండిన గుమ్మడికాయ రుచిగా వుంటుంది. ఎక్కువ బలకరంగా వుంటుంది. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. వీర్య వృద్ధినిస్తుంది. మల మూత్రాలు బాగా ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. దప్పికని తగ్గిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోగొట్టి గ్యాస్ ట్రబుల్ వ్యాధిని నివారిస్తుంది. కానీ, ఆలస్యంగా అరిగే స్వభావం చేత ఇది వాత దోషాన్ని పెంచుతుంది. అందుకని వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి దీనిని పెట్టవద్దని శాస్త్రం చెప్తోంది. ముఖ్యంగా ఎలర్జీ వ్యాధులున్నవారికి మంచిదికాదు.

అయితే గుమ్మడి పువ్వులు, లేత గుమ్మడి ఆకులు కూడా కూర వండుకోవచ్చని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి అమితమైన చలవనిచ్చి ఎలాంటి అపకారం చేయకుండా, తేలికగా అరిగే విధంగా వుంటాయి.

మధ్య ఆసియాదేశాలలో గుమ్మడికాయని ఎక్కువగా స్వీట్స్ తయారు చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తుంటారు. మన గుమ్మడికాయ హల్వా రుచి గురించి మనకు ఇతరులు చెప్పనవసరం లేదు కదా!

చైనావాళ్లు గుమ్మడి పూవులు సూపు వండుకొంటారు. దాన్ని లేత గుమ్మడి ఆకులు కొత్తిమీర లాగా సన్నగా తరిగి చల్లుకొని (గార్నిష్ చేసుకొని) తింటారు.

థాయిలాండ్‌లో గుమ్మడి గుజ్జుతో ఐస్ క్రీమ్, కస్టర్డ్ లాంటివి చేసుకొంటారు.

గుమ్మడి పండుకున్న ఒక విధమైన సువాసనకోసం దీన్ని ఇతర వంటకాలు కలిపి వండుతుంటారు.

గుమ్మడి పువ్వుల్ని మెత్తగా గుజ్జుగా చేసి, కవ్వంతో బాగా చిలికి, నేతితో వేయించి చేసిన వంటకాన్ని అమెరికన్లు బాగా ఇష్టపడతారట. కెన్యాలో గుమ్మడి ఆకులకు డిమాండ్ ఎక్కువ.

గుమ్మడితో షుగర్ వ్యాధికి మందు

జూలై 2007లో చైనా నార్మల్ యూనివర్శిటీలో జరిగిన ఒక పరిశోధనలో షుగర్‌వ్యాధి సోకిన ఎలుకల్ని తీసుకొని గుమ్మడికాయ తినిపించి చూశారట. గుమ్మడికాయలో ఉండే రసాయనాలు పాంక్రియాస్‌లో పాడయిన కణాలను బాగుచేసే స్వభావం కలిగి వున్నాయని, తద్వారా శరీరంలో సహజంగా ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయ్యి షుగర్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందని తేల్చారు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వున్న వ్యక్తులు గుమ్మడికాయ రసాన్ని (extract) రోజూ తీసుకోవడం మంచిదని సూచించారు.

నేరుగా గుమ్మడిరసాన్ని తీసుకోవడం ఇబ్బందిగా వుంటే, ఆ రసంలో చారుపొడి వేసి, చారు కాచుకొని తాగండి. మేలు జరుగుతుంది.

ఆస్ట్రేలియాలో గుమ్మడి గింజల్ని వేయించి వాటిలోంచి నూనెని తీసి, ఆహార పదార్థాల తయారీలో వాడుతుంటారు. అక్కడి స్థానిక వైద్యపరమైన నమ్మకం ఏమంటే, గుమ్మడి గింజలకు ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపును తగ్గించే గుణం వుందని! ఇది నిజం! మగవాళ్లు 50 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత తప్పనిసరిగా గుమ్మడికాయ గింజలు తినడం మంచిది!

ఇప్పుడు అమెరికాలో BPH(Benign Prostate Hypertrophy) అనే పురుషులకు వచ్చే ప్రోస్టేట్ వ్యాధులలో గుమ్మడికాయకు బాగా ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో వీర్యవృద్ధికర ఔషధాలలో ఇది ఒకటిగా చెప్తారు. టెస్టోస్టిరాన్ అనే పురుష సంబంధమైన హార్మోన్ పనితీరును గుమ్మడికాయ మెరుగుపరుస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

గుమ్మడిగింజలు గుమ్మడికాయకన్నా ఎక్కువ శక్తిమంతమైనవి. ఏ మాత్రం అవకాశం దొరికినా ముఖ్యంగా మగవాళ్లు గుమ్మడిగింజలు తినడం మరిచిపోకండి!

ప్రపంచంలో ఇల్లినాయిస్ రాష్ట్రం (అమెరికా) గుమ్మడి ఉత్పత్తి ఎగుమతులలో ముందుంది. మన రాష్ట్రంలో దీని వాడకం బాగా తక్కువ. గృహప్రవేశానికి గుమ్మంమీద విసిరి కొట్టడానికి మాత్రమే ఎక్కువ వాడతారు. అడపా దడపా పులుసు, దప్పళం లాంటివి వండుతారు. కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. కానీ ఎక్కువమందికి ఆ ఉత్సాహం లేదు. కారణం దాని మహిమ తెలియక పోవడం అది జబ్బు చేస్తుందనే భయం. అది కేవలం అపోహేనని దీన్నిబట్టి మనం గుర్తించాలి.

గోంగూర కథ

గోనుకూరని గోనుగూర, గోంగూర, గో(గూర అంటారు. గో(గూర నిచ్చే మొక్కని గో(గు మొక్క అన్నారు.

అమెరికన్లు, ఇతర యూరోపియన్లూ, గోంగూరను కెనాఫ్ అని పిలుస్తారు. Deckanee hemp అనే పేరుతో కూడా కొన్ని దేశాల్లో పిలుస్తారు. తెలుగు ప్రజలతో ఈ మొక్కకు అనుబంధం ఉందన్న సంగతి ప్రపంచానికంతటికీ తెలుసు. మనం గోంగూర పచ్చడి చేసుకొంటే యూరోపియన్లు kenaf pesto తయారు చేసుకొంటారు. ఇంచుమించు రెండూ ఒకటే!

దీనికి అంబరి, లాలంబరీ, నలి, అమ్లపీలు, కంటక పీలు లాంటి సంస్కృత పేర్లు చెపుతారు గానీ, అవి నిఘంటువులలో కనిపించవు. శాకాంబరీ దేవి ప్రసాదం అని గోంగూర పచ్చడిని కీర్తించటం కవుల చమత్కారం. గోంగూరకు అమరకోశంలో కర్ణికారం, పరివ్యాధ అనే సంస్కృత పర్యాయ నామాలున్నాయి. కర్ణికార పుష్పము అంటే కొండగోంగూర పువ్వు. అభిమన్యుడి రథం మీద ఎగిరే జెండా ఈ గుర్తు గలిగి ఉంటుందట! మూలభారతం భీష్మ పర్వం (6.26,27) లో శివుడు కర్ణికార పుష్పమాలను పాదాలదాకా ధరించాడని ఉంది. కర్ణికార వనంలో వేదవ్యాసుడు తపస్సు చేసినట్లు కూడా మూలభారతంలో ఉంది. వసుచరిత్ర(3.146) లోనూ, హంసవింశతి (4.11)లోనూ గోంగూర ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. గోగులమ్మ అనే గ్రామదేవత గురించి" కోమలార్ధేందుధరుకొమ్మ గోగులమ్మ అంటూ శ్రీనాథుడు భీమేశ్వర పురాణంలో పేర్కొన్నాడు. గోంగూర పువ్వు పచ్చని కాంతులు చిమ్మే ఎర్రని సూర్యబింబంలాగా, పద్మంలో కేసరాలుండే కర్ణికలాగా ఉంటుంది. అందుకని దీనికా పేరు వచ్చి ఉంటుంది. మందారం, బెండ, తుత్తురబెండ, గోంగూర ఇవన్నీ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన మొక్కలు. గోగుపూలతో అందంగా గొబ్బెలమ్మలను అలంకరించటం సాంప్రదాయం

గోంగూరని ఎంత ఇష్ట పడతారో చాలామంది, దాన్ని తినడానికి అంత భయపడతారు కూడా! దాని అతి పులుపే అందుకు కారణం! మనం రోజువారీ ఆహార పదార్థాలలో అతిగా చింతపండునో లేకపోతే ఆమ్ చూర్ నో వాడటం వలన కడుపులో యాసిడ్ నిండిపోతోంది. గోంగూర తింటే మరింత యాసిడ్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో, పెరుగన్నంలో నలకంత గోంగూర నంజుకొన్నాను, అంతే... కాళ్ళూ చేతులూ పట్టేశాయి. అంటుంటారు చాలా మంది. ఇతర పులుపు

పదార్థాల వాడకాన్ని పరిమితం చేసుకోగలిగితే గోంగూరని రోజూ తిన్నా ఏమీ కాదు. మన పూర్వీకులు గానీ, ఇతర రాష్ట్రాల వారుగానీ మనం తింటున్నంత వెర్రి పులుపు తినరు. ముఖ్యంగా చింతపండు వంటింటికి రారాజు అయిపోయింది. దాన్ని వెళ్ళగొట్టగలిగితే గోంగూరను ఎవరైనా చక్కగా వాడుకోవచ్చు. వైద్య శాస్త్ర ప్రకారం గోంగూరలో అపాయకారకమైన రసాయనాలు ఏమీ లేవు. పడకపోవటం దాని స్వభావం కాదు. దాన్ని వండటంలోనే మనం మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలసి ఉంది. మొదటగా గోంగూరని నీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ నీటిని వార్చేయాలి. మిగిలిన గుజ్జులో సంబారాలు చేర్చి తయారు చేసిన పులుసు కూర లేదా పచ్చడి చాలా రుచిగా, నిరపాయకరంగా ఉంటుంది. వాతాన్ని, వేడినీ కలిగించని వాటితో మాత్రమే గోంగూరను తయారు చేసుకోవాలి. తగినంత మిరియాల పొడి, ధనియాల పొడి కలిపితే ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా ఉంటుంది. రుచిని పెంచుతుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. గోంగూర పువ్వులూ, గింజల్ని కూడా కలుపుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటాయి. గోంగూర చక్కని ఆకలిని కలిగిస్తుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. రేజీకటి రోగంతో బాధపడే వారికి తరచూ వండి పెడితే చూపు పెరుగుతుంది. మలబద్ధత పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధి, లైంగిక శక్తీ, లైంగిక ఆసక్తీ పెంపొందింప చేస్తుంది. ఉడికించిన గోంగూర ఆకు ముద్దని కడితే సెగగడ్డలు మెత్తపడి త్వరగా పక్వానికొస్తాయి. రక్తం గూడు కట్టిన కౌకుదెబ్బలు తగిలినచోట దీనితో కట్టు గడితే వాపు అణిగిపోతుంది. దేశవాళీ గోంగూర ఆకుల్లో ఉండే ఇనుము, అలాగే కొండగోగు వేళ్ళలో ఉండే చలవ దనమూ, రెండూ వైద్య పరంగా ప్రసిద్ధాలే. కొండగోగు మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా పీక్కొచ్చి అమ్ముతారు. మనం ఆకుల్ని వలుచుకొని మొక్కని అవతల పారేస్తాం. దాని వేళ్ళను దంచి, చిక్కని కషాయం కాచుకొని పంచదార కలుపుకొని తాగవచ్చు. వేసవికాలంలో వడదెబ్బ కొట్టనీయని పానీయం ఇది.

గోంగూర మౌలికంగా నారనిచ్చే మొక్క. గోంగూర, జనుము లాంటి మొక్కల్లోంచి వచ్చే నారని గ్రీన్ ఫైబర్ అంటారు. తెల్లకాగితం తయారీకి పనికొచ్చే 500 మొక్కలతో పోల్చినప్పుడు అమెరికన్లు గోంగూర అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైన మొక్కగా తేల్చారు. ఇవ్వాళ అమెరికా వారి కాగితం అవసరాలను గోంగూర మొక్కలే తీరుస్తున్నాయట! ఆంధ్రమాతగా గోంగూరను గౌరవించే తెలుగుప్రజలు ఈ రహస్యాన్ని త్వరగా గుర్తించటం మంచిది. విదేశాలలో పైన్ లాంటి కొన్ని మహా వృక్షాలను, మన దేశంలో ముఖ్యంగా సరుగుడు మొక్కల్ని పేపరు తయారీకోసం కూల్చి వేస్తున్నారు.

అడవులను నరికి, పర్యావరణానికి హాని చేయటాన్ని ఈ "గోంగూర కాగితం" ద్వారా నివారించవచ్చు. పాండురంగ మహాత్మ్యంలో సుశర్మ పాపాలను లెక్క రాసే కళితం లేదా కడితం అనే కాగితాల కట్ట గురించి ప్రస్తావన ఉంది. ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో కడితం అంటే "మసి పూసి గట్టన చేసిన చదరపు గోనెపట్టతో (గోగునారతో) చేసిన లెక్క పుస్తకం" అని అర్థాన్ని ఇచ్చారు. 15వ శతాబ్ది నాటికి గోగునార కాగితం తయారీ మన వాళ్ళకు తెలుసునన్నమాట! దీని ఆకుల్ని ఆహార అవసరాలకు వలుచుకొంటూ, మొక్కని నిటారుగా పెరగనిస్తే, 150 రోజుల్లో 12-18 అడుగులు పెరుగుతుంది. ఈ మొక్కల్ని నీళ్ళలో నానబెడితే నార తేలికగా ఊడివస్తుంది. ఎకరానికి 5-10 టన్నులు గోగునార లేక గోనునార ఉత్పత్తి వస్తుందని అంచనా! ఈ గోనునారని పురిపెట్టి పురికొస తీస్తారు. దానితో నేసిన పట్టాని "గోనుపట్టా" అనీ, సంచిని "గోను సంచీ" అనీ పిలుస్తారు. గోతాము పదం కూడా గోనుకు సంబంధించినదే కావచ్చు. గోను సంచుల్లో ధాన్యాదుల్ని నింపి, ఎద్దుల బండి మీద అడ్డంగా వేస్తారు కాబట్టి గోతాము అని అర్థాలు చెప్పారు గానీ, మౌలికంగా ఇది గోను శబ్దానికి సంబంధించిన పదం. గోవు ఎంత ముఖ్యమో, గోను కూడా అంతే ముఖ్యం... సద్వినియోగపరచుకొనే తెలివి ఉండాలి.

గోంగూరకు నాలుగువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉంది. ఆఫ్రికా దీని పుట్టిల్లు. భారత దేశానికి ఎప్పుడు వచ్చిందో తెలియదు. చరక సుశ్రుతాది ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో గానీ, ధన్వంతరి నిఘంటువులో గానీ, గోంగూర గురించి వివరాలు లేకపోవటాన, దీని సంస్కృత నామాలు జాతీయ ప్రసిద్ధి కాకపోవటాన అమరకోశంలో చెప్పిన కర్ణికారం అంటే, కొందరు పండితులు "రేల" మొక్కగా భావించారు. ఈ కారణంగా మధ్య యుగాలలో ఈ గోంగూర భారతదేశంలోకి వచ్చి ఉంటుందని అనుమానిస్తున్నారు. అయితే ఈ అనుమానాలను పటాపంచలు చేసే సమాచారం బసవ పురాణంలో ఉంది. శివ పూజ చేయనిదే ముద్ద ముట్టకూడదనే నియమం కలిగిన ఒక వర్తకుడు బోర్లించిన కుంచాన్ని శివలింగంగా భావించి కొండగోగు పూలతో పూజ చేసినట్టు "కుంచంబు గొండగోగుల (బూజసేసి" అనే వర్ణన వెయ్యేళ్ళ క్రితం తెలుగు ప్రజలకు గోంగూర పవిత్రమైనది, పూజనీయార్హమైనదీ అనటానికి తిరుగులేని సాక్ష్యంగా కనిపిస్తుంది. జానపదగేయాలలో కూడా కొండగోగు ప్రస్తావన కనినిస్తుంది. శైవులకు ఇది ప్రముఖమైదంటే, తెలుగు నేల మీద దాని ప్రాచీనత గొప్పదనే మనం నమ్మవచ్చు.

గోరు చిక్కుడు" తింటే "చిక్కు"తారు

గోరుచిక్కుడు కాయలు మొదటినుంచీ మనవే! ఈనాటికూడా ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలే దీని ఉత్పత్తిలో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. 1903లో అమెరికాకు, 1940లో దక్షిణాఫ్రికాకు ఈ గోరుచిక్కుడు చేరిందని వృక్షశాస్త్ర చరిత్రవేత్తలు చెప్తారు.

ప్రొటీను, ఫైబర్ ఈ రెండింటినీ పుష్కలంగా అందిస్తుంది కాబట్టి, గోరుచిక్కుడు ఉత్తమ ఆహారపదార్థమే! ఇది చిక్కుడుకు చిన్న చెల్లెల్లాంటిదంటారు వృక్షశాస్త్రవేత్తలు.

తినడానికి చిరుచేదు వుంటుంది కాబట్టి, చింతపండు రసం, టమోటా ముక్కలు, కొబ్బరికోరు ఇలాంటివి చేర్చి వండుతుంటారు.

నిజానికి గోరుచిక్కుడు కాయలకన్నా దాని గింజలకు వాణిజ్యపరమైన ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. ఎండించిన గోరుచిక్కుడు గింజల్ని మరపట్టించి, ఆ పిండిని బేకరీలలోనూ, ఐస్‌క్రీముల తయారీలోనూ వాడుతుంటారు.

గోధుమల్లోంచి "గెలటిన్" (మైదాపిండి) ని వేరుచేసి బేకరీలలో మృదుత్వం కోసం వాడుతుంటారు. కానీ ఈ గెలటిన్ చాలా మంది శరీరతత్త్వాలకు సరిపడక పోవటాన గోరుచిక్కుడు గింజల పిండిని దానికి బదులుగా వాడుతున్నారు. ఇది మైదాకన్నా మృదువుగా వుంటుంది. నీళ్లతో తడిపితే జిగురుగా వుంటుంది. ఈ జిగురుని "గువర్ గమ్" అంటారు. "గువర్ జిగురు" నిచ్చే కాయలు కాబట్టి వాటిని "గువర్ బీన్స్" అన్నారు. "గోరుచిక్కుడు" అనే పేరు బహుశా ఇలా ఏర్పడి ఉంటుంది. గోరుచిక్కుడు జిగురుని గువర్ జిగురు అన్నారు. దీన్ని ఇంగ్లీషులో క్లస్టర్ బీన్ అనికూడా పిలుస్తారు.

మైదాపిండి కన్నా గోరుచిక్కుడు గింజల పిండి ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతమైందనే చెప్పాలి. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. పేగులలో ఏర్పడే అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ (IBS), పేగులలో ఏర్పడే బాక్టీరియా దోషాలు (Colitis) వగైరా వ్యాధులలో మైదాపిండి చెడు చేస్తుంది. గోరుచిక్కుడు గింజల పిండి మేలు చేస్తుంది. పైగా ఇది రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తుందని కూడా వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపిస్తున్నారు.

ఈ మంచి లక్షణాలు ఉన్నాయి కాబట్టి, గోరుచిక్కుడుని షుగర్ రోగులు తినడం మంచిది. అందులో చేదుకూడా ఈ వ్యాధిలో సహకరిస్తుంది. చేదు పోవాలని చింతపండు, బెల్లం వేసి వండితే ఇప్పుడు చెప్పిన వ్యాధుల్లో చెడు జరుగుతుంది. లేత కొబ్బరితో తాలింపు పెట్టిన గోరుచిక్కుడు కూర శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పవచ్చు.

ఆహారంలో గోరుచిక్కుడు కూడా ఉన్నప్పుడు, అది జీర్ణ ప్రక్రియని ఆలశ్యం చేస్తుంది. అంటే అరగనివ్వదని అర్థంకాదు. ఆహారంలోని షుగర్ పదార్థాలు రక్తంలోకి వెంటనే చేరిపోకుండా, నెమ్మదినెమ్మదిగా చేరేలా చేస్తుంది. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం, మళ్లీ వెంటనే ఆకలి అవటం లాంటి లక్షణాలు వున్నవారికి, చింతపండు లాంటి కఠినమైన పదార్థాలను కలపకుండా వండుకున్న గోరుచిక్కుడు ఎంతయినా మేలు చేస్తుంది.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో గోరుచిక్కుడుని చలవ చేసేదిగానూ, ఆలశ్యంగా అరిగేదిగానూ, అతిగా తింటే కడుపుబ్బరం తెచ్చేదిగానూ వుంటుందని చెప్పారు. కష్టంగా అరిగేది కాబట్టి దీన్ని మరింత కష్టంగా అరిగే చింతపండు, శనగపిండిలాంటి వాటితో కలిపి వండితే అపకారం చేస్తుందని గుర్తించాలి.

జీర్ణశక్తి బలంగా లేనివారు గోరుచిక్కుడు తినేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. వాతపు నొప్పులతో బాధపడే వారుకూడా జీర్ణశక్తి బాగోలేదనుకున్న రోజున గోరుచిక్కుడు కూర తినకుండా వుండటమే మంచిది.

ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, కొత్తిమీర, మిరియాల పొడి ఇలాంటివి కలిపి తయారు చేసుకున్న గోరుచిక్కుడు తేలికగా అరుగుతుంది. ఇబ్బంది పెట్టకుండా వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ప్రొటీన్లు(మాంసకృత్తులు), ఫైబర్ ఎక్కువగా శరీరానికి కావాలి కాబట్టి గోరు చిక్కుడును జీర్ణశక్తిననుసరించి తీసుకోవడం మంచిదనేది ప్రత్యేక సూచన.

గోరుచిక్కుడు, గోకరకాయ, మత్తికాయ అని తెలుగువాళ్లు పిలిచే ఈ "గోరు చిక్కుడు"ని కందిపప్పుని వేరువేరుగా ఉడికించి, తగుపాళ్లలో కలిపి బాండీలో కొద్దిగా నూనె వేసి వేయించి, కమ్మగా "పోపు" పెట్టిన కూర ఆరోగ్యవంతమైంది. చపాతి, జొన్నరొట్టె తినేటప్పుడు ఈ కూరని నంజుకుతింటారు చాలామంది. రుచికోసం వెల్లుల్లి, ఉల్లి కూడా కలుపుకోవచ్చు. పేగులకు బలాన్ని ఇస్తుంది. మాంసకృత్తులు సమృద్ధిగా కలిగిన ఆహారం. ఇలాంటివి ఎదిగే పిల్లలకు పెడితే, వారిలో ఎదుగుదల ఎంత వేగంగా ఉంటుందో గమనించండి!

పాకిస్తాన్‌లో గోరుచిక్కుడుని "పేదవారి ప్రొటీన్" అని పిలుస్తారట! చిక్కుడుకాయ ఖరీదుతో పోల్చినప్పుడు గోరుచిక్కుడు ఖచ్చితంగా చవకే! దాన్ని కమ్మగాను, ఆరోగ్యవంతంగానూ వండుకుని తినడంలోనే మన "యుక్తి" ఆధారపడి వుంది!

చిక్కుడు - క్షయవ్యాధికి మందు

కొన్ని విషయాలు మనకి నిజంగానే ఆశ్చర్యం కల్గిస్తాయి. ఆదిమానవుడు తొట్ట తొలుతగా పండించిన పంట చిక్కుడేనట! పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్న అంశం ఇది. ఆనాటి నుంచీ ఈనాటివరకూ మానవుల ప్రధాన ఆహారద్రవ్యాలలో చిక్కుడు ఒకటి. చిక్కుడు కాయలకు అంత ప్రాచీనత వుంది కాబట్టే, రథసప్తమి రోజున తెలుగువాళ్లు చిక్కుడు కాయలతో బళ్లుకట్టి, సప్తాశ్వ రూఢుడైన సూర్యదేవుణ్ణి ఆరాధించే ఆచారం అనాదిగా మనకి ఉన్నదన్నమాట.

16వ శతాబ్దిలో బంగాళాదుంపలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా వాడకంలోకి వచ్చేవరకూ విశ్వమానవాళి కమ్మగా తిన్నది చిక్కుడు కాయలనే.

అయితే రక్తహీనత, రక్తకణాలు నశించిపోయే కొన్ని వ్యాధులకు చిక్కుడు కారణం అవుతుందనే భయంతో పాశ్చాత్య దేశాలు చిక్కుడు వాడకాన్ని మానుకున్నాయి. చిక్కుడు పువ్వులలోని పరాగరేణువులు గాలితో కలిసి, ముక్కుద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి రక్తక్షీణత కల్గిస్తోందని, ఈ పంటను చాలా దేశాలవారు పండించటం కూడా మానుకున్నారు. ఈ నిషేధాన్ని "పైథాగొరస్ నిషేధం" అంటారు. చిక్కుడు కాయల్ని "FAVA BEAN" అంటారు. ఈ రక్తక్షీణ వ్యాధికి దీని పేరుతో FAVISM అని పేరు పెట్టారు. తరువాతి కాలంలో జరిగిన పరిశోధనలలో చిక్కుడు అధిక మాంసకృత్తుల్ని అందిస్తుందని, కేన్సర్ వ్యాధిలో కేన్సర్ కణాలను మార్పు చేయగల సమర్థత చిక్కుడు గింజలకుందని తేలింది. కేన్సర్‌ను తద్వారా పెరగకుండా అరికట్టగలదని, పెద్ద ప్రేవులలో వచ్చే కేన్సర్‌కు చిక్కుడుతో ఔషధాలు చేయడం ప్రారంభించారు. అంతేకాదు, పార్కిన్‌సోనిజం అనే వ్యాధిలో పనిచేసే "లెవొడోప" ఔషధం ఈ చిక్కుడు గింజల్లో బాగా దొరుకుతుందని తెలియడంతో వణకు వ్యాధి (పార్కిన్ సోనిజం)లో చిక్కుడు కాయల్ని విస్తారంగా వండి పెట్టవలసిందిగా వైద్యులు సూచించడం ప్రారంభించారు.

ఒక ప్రాణాంతక వ్యాధిమీద, చికిత్సలేని ఒక దీర్ఘవ్యాధి మీద చిక్కుడు అమోఘమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నట్టు తేలడంతో, పాతకాలపు భయాల్లోంచి ఇప్పుడు ఒక్కొక్క దేశమూ బయటకొచ్చి చిక్కుడుకు ప్రాధాన్యతనివ్వసాగాయి.

"FAVA" అనేది ఇటలీ (గ్రీకు) పదం. పెద్దగింజ అని దీని అర్థం. ఉలవలు, మినుముల కన్నా పెద్ద గింజలని ఆ పేరు. చిక్కుడు గింజల్ని, సోయా

గింజల్ని కలిపి నానబెట్టి రుబ్బిన పిండిలో ఉల్లి, పచ్చిమిరప వేసి చేసిన వంటకాన్ని చైనా వాళ్ళు "దౌ బాంజియాంగ్" అంటారు. బియ్యంలో చిక్కుడు కాయ ముక్కలు తరిగి కలిపి, వండిన అన్నాన్ని పర్షియన్లు "బఘాలీ పోలో" అంటారు. చిక్కుడు ఫ్రైడ్ రైస్ లాంటి వంటకం ఇది. చిక్కుడు గింజల్ని సాతాళించి, ఈజిప్షియన్లు రొట్టెతోపాటు నంజుకు తింటారట. "ఫూల్ మెడేమ్స్" అనే వంటకం ఇది. దీన్ని ఈజిప్షియన్ల జాతీయ వంటకంగా చెప్తారు. ఇథియోపియాలో చిక్కుడు గింజల్ని నానబెట్టి, రుబ్బి, ఒకరోజు నిలవుంచి పులియబెట్టిగాని, పులియబెట్టకుండాగానీ ఆ పిండిని తీసుకుని, అందులో సుగంధ ద్రవ్యాలు (మషాలాలు) కలిపి "ఇంజీరా" (మనం అట్టుపోసినట్టు) అనే వంటకం చేస్తారు.

గ్రీసులోనూ, రోములోనూ తెల్ల చిక్కుడు గింజల్ని ఓటింగ్‌లో అవుననడానికీ, నల్ల చిక్కుడు గింజల్ని కాదనడానికి ఉపయోగించే వాళ్లట. చివరికి లెక్కబెడితే తెల్లచిక్కుడు గింజలు ఎక్కువ వుంటేనే నెగ్గినట్టు!

చిక్కుడు గింజని పైకి విసిరితే, అది కిందపడిన విధానాన్ని బట్టి జోస్యం చెప్పేవాళ్లట. FAVOMANCY విధానం అని దీనికి పేరు అలా వచ్చింది.

సెయింట్ జోసెఫ్ కాలంలో కరువొచ్చి, అన్ని పంటలూ నాశనం అయిపోయి, కేవలం చిక్కుళ్ళు మాత్రమే పండాయిట. అందుకని 'సెయింట్ జోసెఫ్' పండుగ రోజున చిక్కుళ్లను వండుతారు.

ఈ నిరూపణలన్నీ చిక్కుడు కాయలకు గల ప్రాచీనతకు నిదర్శనాలు. తరతరాలుగా ప్రజలు తిన్న కమ్మని ఆహార ద్రవ్యం ఈ చిక్కుడు.

ఆయుర్వేదంలో చిక్కుడు : ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చిక్కుడు చలవనిచ్చే బలకర ఔషధంగా చెప్పబడింది.

★ తల్లిపాలు పెరిగేలా చేస్తాయి చిక్కుడు కాయలు.
★ మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. అయితే, అతిగా తింటే, 'అల్బుమిన్" మూత్రంలోంచి ఎక్కువగా పోతున్న వారికి అపకారం చేస్తాయి.
★ గుండె వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో తినదగిన కమ్మని ఆహారద్రవ్యం.
★ పురుషులలో లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. తాజా పరిశోధనలలో వయాగ్రా లాంటి ఔషధాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా చిక్కుడు వాడకం మంచిదని ఆధునిక వైద్యులు చెప్తున్నారు.

★ ఆలస్యంగా అరిగే స్వభావం కలిగిన చిక్కుడు కాయలు మలబద్ధతని కల్గిస్తాయి.

★ ఎలెర్జీలతో బాధపడేవాళ్లు, వాత వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు దీన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

★ చిక్కుడు గింజలు క్షయ, తదితర క్షీణింప చేసే వ్యాధుల్లో మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

★ అరగకపోతే కడుపు ఉబ్బరాన్ని కల్గిస్తాయి. శనగలు జాగ్రత్తగా తిన్నట్టే, చిక్కుడు గింజల్నీ జాగ్రత్తగా తినవలసి వుంటుంది.

★ వాము, శొంఠి మెత్తగా నూరి, తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకొని, అరచెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే చిక్కుడు తిన్నందువలన కలగే ఉబ్బరం నివారింపబడుతుంది.

బలకరమైన ఔషధం కాబట్టి, తేలికగా అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుంటే మంచిది. ఎదిగే పిల్లలకు ఇది ఖచ్చితంగా మంచి ఔషధం.

తోటకూర - ఆకు కూరలకు రారాజు

పెరుగు తోటకూర అంటే, రోజూ మనం వండుకునే మామూలు తోటకూరకు ఇంకోపేరు. దీన్ని సంస్కృతంలో 'శాకవీర' అంటారు. మరసానవడా అనే పేర్లతో హిందీలో పిలుస్తారు. 'మారిష' అనే సంస్కృత పేరుని బట్టి 'మరసా' అనే హిందీ పదం ఏర్పడి వుండవచ్చు.

1. రుచికరమైన కూర. ఎందరో ఇష్టంగా తినేకూర.
2. బాగా చలవ చేస్తుంది.
3. వంటికి పట్టిన నీరుని తగ్గించి శరీరం ఆర్చుకుపోయేలా చేస్తుంది. ఇది మంచి లక్షణమే!
4. మూత్రపిండాలను శక్తివంతం చేస్తుంది.
5. తోటకూర వేళ్లని కడిగి, సమూలంగా తీసుకుని ముక్కలుగా తిరిగిదంచి చిక్కని రసం తీసి, ఆ రసంలో రసంపొడి (చారుపొడి) వేసి చారు కాచుకుని తాగితే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. జీర్ణకోశం బలంగా అవుతుంది. మొలల

వ్యాధిలో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. రక్తస్రావాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు అనుకూలంగా పనిచేస్తాయి.

తోటకూర వలన ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని మనం పొందాలంటే ఇలా సమూలంగా రసం తీసి దాన్ని ఏదైనా వంటకంగా మార్చుకోవడం అవసరం. ఈ రసంలో చారుపొడిని కలిపి 'చారు' కమ్మగా కాచుకోవచ్చు.

6. కొయ్య తోటకూర తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. పెరుగు తోటకూర సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. రెండింటి గుణగణాలు ఇంచుమించుగా ఒకటే!

   ఇది కూడా వాతవ్యాధుల్లో చక్కగా పనిచేస్తుంది. కానీ, సౌమ్యంగా వుంటుంది ఆ పనితీరు.

7. ఆకుకూరలు తింటే కడుపులో నులిపురుగులు వస్తాయని చాలామంది నమ్మకం. ఇది తప్పు. తోటకూర నులిపురుగుల్ని చంపి, పొట్టని శుభ్రపరుస్తుంది.

8. ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులు, రక్తంతో కూడిన కళ్లె పడుతున్నవారికి తోటకూర బాగా మేలు చేస్తుంది.

9. ఎప్పుడునుంచో ఆగకుండా అవుతున్న విరేచనాల వ్యాధిలో తోటకూర, విరేచనాన్ని ఆపటానికి, విరేచనంలో నీటిని తగ్గించి విరేచనం గట్టిపడటానికి తోడ్పడుతుంది! కాబట్టి విరేచనాల వ్యాధిలో తోటకూరని వాడుకోవటంలో తప్పులేదు.

10. నెలసరి వచ్చిన ప్రతిసారీ అతిగా ఋతుస్రావం అయి రక్తహీనతతో బాధపడ్తున్నవారు ఆ మూడు రోజులూ తోటకూరని ఎక్కువగా వాడుకొంటే రక్తస్రావం ఉధృతి తగ్గుతుంది.

గర్భాశయ బలహీనత కొంత, వేడి శరీరతత్వం కొంత ఉండగా చాలామంది స్త్రీలు నెలలో ఆ మూడురోజులూ వంట చేసుకొని తినే ఓపిక లేక అందుబాటులో వుండే పచ్చళ్ళు తిని కాలం వెళ్లబుచ్చుతారు. అందువలన ఋతుస్రావం మరింత పెరుగుతుంది.

ఈ పరిస్థితిలో, తోటకూర వేళ్లు, కాడలు, ఆకులు అన్నింటినీ కడిగి శుభ్రపరచుకొని దంచి తీసిన రసంలో చారుపొడి వేసి, కమ్మని చారు కాచుకొని అన్నం తినండి. ఋతుస్రావం ఆగుతుంది. ఈ మూడు రోజులూ ముఖ్యంగా,

ఋతుస్రావం ఎక్కువ అయ్యే స్త్రీలు బాగా చలవచేసే తోటకూర, పాలకూర, బీర, పొట్ల, సొర లాంటి కూరగాయల్ని ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఇది గుర్తుంచుకోండి!

11. తోటకూర ఎముకల్ని బలపరుస్తుంది.

12. జ్వరాలను తగ్గించే గుణం కూడా దీనికుంది. అందుకని, అన్ని జ్వరాలలోనూ తోటకూర రసం తీసి చారులాగా కాచిగాని, పొడికూరగా గాని పెట్టవచ్చు.

13. విషదోషాలకు విరుగుడుగా కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. అందుకని, వారంలో సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ ఆకు తినేలాగా తోటకూర వంటకాల్ని రూపొందించుకోండి.

14. తోటకూర ఆకులకు వ్రణాలను మాన్పించే శక్తి వుంది. బైటనుంచే కాదు, కడుపులోకి తీసుకుంటే లోపలనుంచి కూడా ఈ ప్రభావం శరీరానికి అందుతుంది.

15. ఎక్కువగా తింటే పొట్ట బిగదీసినట్లనిపించవచ్చు. అందుకని జీర్ణశక్తిని అనుసరించి తీసుకోవాలి. కొందరికి ఇది సరిపడకపోతే దద్దుర్లు రావచ్చు. చూసుకొని తినాలి.

కొయ్య తోటకూర

పెరుగు తోటకూర చలవచేస్తుంది. కొయ్య తోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. కానీ, వాత వ్యాధుల్లో కొయ్య తోటకూర ఔషధం లాగా పనిచేస్తుంది. అందుకని కీళ్ళ నొప్పులు, పక్షవాతం, కీళ్లలో వాపు (రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్), నరాలజబ్బులు, నడుంనొప్పి (సయాటికా), మెడనొప్పి (సర్వయికల్ స్పాండిలోసిస్) లాంటి వ్యాధులు వున్నవారికి దీన్ని తరచూ వండిపెడితే, ఆ వ్యాధుల్లో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ఉపశమనం కలుగుతుంది. వాతదోషం కొంత అదుపులోకి రావడం వలన వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేందుకు శరీరంలో అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. చికిత్స కేవలం మందులతోనే సరిపోతుందనుకోవటం పొరపాటు. రోగి రోగాన్ని పెంచుకొంటూ డాక్టర్ వ్యాధిని తగ్గిస్తూ ఎవరి ప్రయత్నాల్లో వారుంటే, 'రోగం' ఎక్కడిది అక్కడే వుంటుంది! రోగి పచ్చి మిరపకాయల బజ్జీల బండిమీద "దండయాత్ర" ఆపి చలవనిచ్చేవి తిన్నప్పుడు కదా డాక్టరుగారు కడుపులో నొప్పిని, మంటని తగ్గించగలిగేది!

1. కొయ్యతోటకూర, మెంతికూరని మాంసంతో కలిపి వండుకోవచ్చు.

2. ఉడికించిన కొయ్య తోటకూర, ఉడికించిన కందిపప్పుని సరిసమానంగా

కలిపి ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలపొడి, ఇంగువ తగినంత వేసుకుని తింటే, కీళ్లనొప్పులు, ఇతర వాత వ్యాధులు నెమ్మదించగలుగుతాయి.

కొయ్య తోటకూర శరీరంలో ఏర్పడిన ఇతర దోషాలను కూడా తగ్గించేందుకు కొంచెం తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. అందుకే వేడిచేసే స్వభావం ఏర్పడింది. వేడిచేసే గుణం వలన కడుపులో యాసిడ్‌ని కూడా పెంచుతుంది. కడుపులో మంట వున్నవారు అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ, దీన్ని జాగ్రత్తగా తినవలసి వుంటుంది.

దోసతో దోషాలకు విరుగుడు

దోసకాయలు ప్రపంచంలో చాలా దేశాల్లో దొరుకుతున్నాయి. అయితే, ఒక్కోదేశంలో ఒక్కోరకంగా వుంటుందీ దోస. పులుపు, రుచి కలిగిన దోస తెలుగువారి సొత్తు. భారత దేశంలో రెండు రకాల దోసకాయలు దొరుకుతున్నాయి. సన్నగా అరదుగు నుంచి అడుగు పొడవుండే దోసకాయల్ని "ఖీరా" (KHEERA) దోస అంటారు. ఇది తియ్యగా వుంటుంది. దీంతో బీరకాయ, సొరకాయలాగా కూర వండుకుతింటారు. విడిగా 'సలాడ్' పేరుతో ఇతర కూరగాయల ముక్కలతో కలిపి కూడా తింటూవుంటారు.

తెలుగువారి 'దోసకాయ' పులుపు రుచికలిగి వుంటుంది. దీన్ని కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, సాంబారు, కాల్చిచేసే బజ్జీ పచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి, దోస ఆవకాయ, ముక్కల పచ్చడి ఇలా రకరకాల వంటకాలుగా మనం చేసుకుంటూ వుంటాం. ఇది కుకుర్బిటేసి కుటుంబానికి చెందిన మొక్క. "సెటైవాస్"అనేది దీని వృక్షనామం. దీన్ని "లెమన్ కుకుంబర్"అని పిలుస్తారు. పసుపురంగులో వుంటుంది కాబట్టి ఎల్లో కుకుంబర్ అని కూడా అంటారు.

తెలుగు దోసకాయని సంస్కృతంలో సుకాస, కర్కటి, త్రపుషా అంటారు. ఈ పులుపు దోసని కూడా హిందీవాళ్ళు ఖీరా అనే అంటున్నారు. 18వ శతాబ్దపు ఇంగ్లీషు ప్రామాణిక నిఘంటువు ప్రకారం దీన్ని "కౌకుంబర్" అని పలకాలి.

బుడమదోస కాయలని అప్పుడప్పుడూ మార్కెట్‌కు చిన్న దోసకాయల్లాంటి కాయలు వస్తుంటాయి. అవి వేరు. దోసకాయకు సంబంధించిన కాయలు కావు అవి! లేతకాయ చేదుగా వుంటుంది. ఉప్పురాసి, నీరుపిండేసి, ఎండించి వరుగులు చేసుకొని వడియాల్లా వేయించుకొని తింటారు. ఆరోగ్యానికి మంచిదే!

దోసకాయల కుటుంబానికి చెందిందే, ఖీరదోస కన్నా అమితమైన చలవనిచ్చే ఔషధం లాంటిది "ఖర్బూజా" పండు. వేసవికాలంలో తప్పనిసరిగా తినవలసిన ఔషధం యుక్తఫలం. మూత్రంలో పచ్చదనం, మంట తగ్గించి వడదెబ్బ కొట్టకుండా చూస్తుంది.

దోసకాయల్లో రకాలు :

దోస ఆవకాయ అంటే తెలుగువారికి ఎంతో ఇష్టమైన ఆహారపదార్థం కదా... ఇంగ్లీషు వాళ్ళు ఈ దోస ఆవకాయని "జెర్కిన్" (GHERKIN) అంటారు. 'చిన్న దోసకాయతో పెట్టిన ఊరగాయ' అని ఈ పదానికి అర్థం. నిమ్మకాయంత సైజులో వుండే దోసకాయని 4 భాగాలుగా కోసి, ఊరగాయ పెట్టేవాళ్ళు. వీటిని "PICKLINE CUCUMBERS" అంటారు.

తీపిదోస, పులుపుదోస కాయలు చరిత్రకు అందని కాలంలోనే, అంటే క్రీ.పూ. 3000 నాటికే పశ్చిమ దేశాలకు భారతదేశం నుంచి ఎగుమతి అయ్యాయని పరిశోధకులు చెప్తారు. క్రీ.పూ. 2వ శతాబ్దిలో భారతదేశం నుంచి చైనాకు దోసకాయలు చేరాయని ఒక రికార్డు చెప్తోంది. రోము చక్రవర్తి రోజూ తీపిదోస కాయలు పెట్టమని అడిగేవాడట. సీజన్ కానప్పుడు దీన్ని పండించడం కోసం రోమన్లు నానా అగచాట్లు పడేవాళ్ళని చెప్తారు. అమెరికాలో ఒక రకమైన తీపి దోస (కీరా దోసకాయల్లాంటివి) పండించే వాళ్ళు. కొలంబస్ అమెరికా ఖండాన్ని కనుగొన్నప్పుడు, మిరపకాయలతో పాటు ఈ కీర దోసకాయల్ని కూడా బైట ప్రపంచానికి తెచ్చి పరిచయం చేశాడు.

1. తూర్పు ఆసియా దోసకాయలు ఆకుపచ్చగా, పలుచగా, సన్నగా వుంటాయి. 'సలాడు'గా తింటారు. ఊరగాయ పెట్టుకుంటారు.
2. అమెరికా దోసకాయలు ఊరగాయలకు ఎక్కువ అనుకూలంగా వుంటాయి.
3. పర్షియన్ ఎడారి దోసకాయలు వేసవి కాలంలో చలవనిచ్చేవిగా దొరుకుతాయి.
4. 'దోసకాయ' అని ఇంగ్లీషువాళ్ళు కూడా ఈ పేరుని యథాతథంగా ఇప్పుడు వాడుతున్నారు. "ఇండియన్ పికిల్"అంటే "దోస ఆవకాయ"అని తాజా అర్థం.

దోసకాయలో వైద్య గుణాలు :

దోసకాయలో ఎరెప్సిన్ అనే ఎంజైమ్ వుంది. బి, సి విటమిన్లు ఎక్కువగా వున్నాయి.

తీపి దోసకాయకి, పులుపు దోసకాయకి, గుణధర్మాల్లో కొన్ని వ్యత్యాసాలు వున్నాయి. కొన్ని సామీప్యాలూ వున్నాయి.

1. తీపి దోస విరేచన బద్ధతని కలిగిస్తుంది. తెలుగుదోస విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.
2. తీపి దోస, పులుపు దోస రెండూ మూత్రం అయ్యేలా చేస్తాయి.
3. రెండురకాల కాయలూ మొలలు వ్యాధిలో రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి.
4. దప్పికని తగ్గించడం, పైత్యాన్ని తగ్గించడంలో రెండూ మేలు చేస్తాయి.
5. పులుపు దోసకాయ చింతపండులాగా ఎక్కువ అపకారం చేసేది కాదు. జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీయదు. అందుకని చింతపండు వది లేయదలచినవారు బదులుగా దోసకాయని వాడుకోవటం మంచిది.
6. తేలికగా తినాలి. అతిగా తింటే అజీర్తిని కలిగిస్తుంది. కడుపు మంట, కఫం పెరుగుతాయి. కడుపునొప్పి వస్తుంది.
7. 'దోస ఆవకాయ' ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం తెలుగువారికి. అయినా అది వేడిచేసే స్వభావం వున్నవాళ్ళకు అపకారం చేసేదిగా వుంటుంది.
8. గోధుమపిండితో కలిపి వండుకుంటే దోస కాయల వలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
9. దోస గింజలకు వైద్య ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. ఎండబెట్టి దంచి కారప్పొడిలాగా చేసుకోవచ్చు. లేదా తీపి పదార్థంగా చేసుకోవచ్చు. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మంచిది. వీర్య వృద్ధి నిస్తుంది. సంతానం లేని పురుషులు దోసగింజల్ని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తింటూ వుంటే జీవకణాలు పెరుగుతాయి. షుగర్వ్యాధి, పేగుపూత వ్యాధుల్లో ఈ గింజలకు మంచి సుగుణం వుంది.

షుగర్ లేనివాళ్ళు దోసగింజల పొడి 1/2 చెంచా, పంచదార 1/2 చెంచా కలిపి తినవచ్చు. షుగర్ వున్నవాళ్ళు ఈ దోసగింజల పొడిని నేరుగా తినవచ్చు. లేదా పాలలోనో, మజ్జిగ లోనో కలిపి తాగవచ్చు. రెండుపూటలా తీసుకోవాలి.

పాలకూర - చలవనిచ్చే చెలువ!

పాలకూర భారతీయుల స్వంతం! ఆసియా ఖండం దీని పుట్టిల్లు. కాలక్రమంలో పర్షియా మొదలైన అరబ్ దేశాలు పాలకూరని గుర్తించడంతో ప్రపంచం అంతా విస్తరించాయి. అరబ్బులే పాలకూరని స్పెయిన్‌కు అందజేశారు. ఇంగ్లీషువాళ్లు దీన్ని స్పెయిన్ ఆహారద్రవ్యం అనే భావిస్తారు. బహుశా "స్పినాచ్" అనే ఇంగ్లీషు పేరు దీనికి అలా ఏర్పడి వుండవచ్చు. పర్షియన్ భాషలో అస్పనాజ్ అనీ, అరబిక్ భాషలో ఎస్-సబానిఖ్ అనీ, 'అస్బినాఖ్' అనీ, అది యూరప్ దేశాలను చేరినప్పుడు ఎస్పినాక్, ఎస్పినార్చ్, స్పినాచ్‌గా మారి వుంటుందనీ భాషా చారిత్రకవేత్తల అభిప్రాయం.

ఇంగ్లీషు దేశంలో వసంత రుతువు వచ్చే సమయానికి ఇతర కూరగాయలు దొరకడం కష్టంగా వుండే సమయంలో ఈ పాలకూర దొరుకుతుంది. అందుకని ఇది వాళ్లకి ఇష్టమైన ఆహారద్రవ్యం అయ్యింది. పాలకూర అనగానే "పాప్‌ఐ", "పాపాయ్" కార్టూన్ సీరియల్ గుర్తుకొస్తుంది. పాల కూర తినగానే ఏనుగంత బలం వచ్చేస్తుంటుంది పాపాయికి ఇందులో. తతిమ్మా ఆకుకూరలతో పోల్చినప్పుడు ఎ, సి, ఇ, కె - విటమిన్లు ఇందులో ఎక్కువ శాతంలో వుంటాయి. 52% ఎ-విటమిన్ దీని ద్వారా లభ్యమౌతుంది. 10% కాల్షియం-22% ఇనుము, 13% ఇ-విటమిన్, 47% సి-విటమిన్లు కూడా దొరుకుతాయి. గొప్ప పోషక పదార్థాలు కలిగిన వంటకం ఇది. అయితే, ఈ పోషక విలువల్ని మనం వంట బట్టించుకోగలుగుతున్నామా అనేది ప్రశ్న! దీన్ని వండి వార్చినప్పుడు ఈ విటమిన్లన్నీ ఇనుము, కాల్షియం లాంటి ఖనిజ లవణాలతో చాలా పోషక పదార్థాలు నశించిపోయే అవకాశం వుంది. అందుకని, వార్చకుండా ఉడికించటం అవసరం. కుక్కర్, మైక్రో ఓవెన్‌లను ఉపయోగించినప్పుడు 'సి-విటమిన్' తప్ప తక్కిన పోషక పదార్థాలన్నీ చాలావరకూ పదిలంగా వుంటాయి.

'ఇనుము' అవసరం మనకి రక్తక్షీణత కలుగు తున్నప్పుడు తప్పనిసరి అవుతుంది. ఇనుము కలిగిన ఆహారద్రవ్యాలలో గోంగూరలాగా వేడి చేయకుండా, నొప్పులు - ఎలెర్జీలను కల్గించకుండా యాపిల్ పండు లాగా ఖరీదైనది కాకుండా, చలవ నిస్తూ, బలాన్నిస్తూ, హాయినిస్తూ చవకగా దొరికేది పాలకూరమాత్రమే! దాని ప్రాముఖ్యత అది! ఇక్కడ ఇంకో ముఖ్య విషయం కూడా చెప్పాలి. మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో వుండే ఇనుము పూర్తిగా యథాతథంగా రక్తంగా మారదు.

ఇనుము రెండు రకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి రక్తంగా వెంటనే మారేది (Heme-Iron), రెండవది రక్తంగా ఆలస్యంగా మారేది (non Heme-Iron). పాలకూరని వండుకుని తినేసినంత మాత్రాన అందులోని ఐరనంతా రక్తంగా మారిపోతుందను కోవటం పొరపాటు అనే సంగతిని మొదట మనం గుర్తించాలి. మరి, అలా రక్తంగా మార్చాలంటే ఏం చెయ్యాలి? శాస్త్రవేత్తలు చెప్పేదేమిటంటే, పాలకూరని సి-విటమిన్‌తోనూ, ఫైబర్‌తోనూ కలిపి తీసుకొంటే ఇనుము శరీరానికి వంటబడ్తుందంటున్నారు.

ఇది చిన్న సూత్రం! దీన్ని మనం యుక్తిగా సాధించుకోవాలి. ఫైబర్ (పీచుపదార్థం) ఎక్కువగా బీర, పొట్ల, సొరకాయలాంటి కూరల్లో వుంటుంది. సి-విటమిన్ మనకు టమోటా లాంటి కూరగాయల్లో దొరుకుతుంది. వీటిని కలిపి వండుకుంటే, ఇనుము తేలికగా వంటబడ్తుంది కదా! అయితే, ఇక్కడ ఇంకొక విషయం చెప్పాలి. 30-40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత కన్నా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఉడికిస్తే, సి-విటమిన్ ఆవిరైపోతుంది. అందుకని పాలకూరని, టమోటాని ఉడికిస్తే అందులో సి-విటమిన్ లేకుండా పోతుందని గమనించాలి. టమోటాలను వండకండి! ఏ వంటకం అయినా సరే, వండిన తరువాత పొయ్యి మీద నుంచి దింపేశాక అప్పుడు టమోటా ముక్కలు కలపండి. సి-విటమిన్ పదిలంగా వుంటుంది. పాలకూరని కూడా వండకుండానే, ముందుగా గుజ్జులా చేసి బీర, సొర, పొట్ల ఇలాంటి పీచు పదార్థాలున్న కూరగాయలతో కలిపి, తేలికపాటి ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఆహార పదార్థంగా తయారు చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ జాగ్రత్త తీసుకోకపోతే, ఇనుమును వంటబట్టనీయకుండా అడ్డుకునే ఆగ్జలేట్స్ అనేవి శరీరంలో పెరిగిపోతాయి. అవి, పాలకూరలోని ఇనుమును, కాల్షియంను రక్తంలో చేరకుండా ఆపి ఫెర్రస్ ఆగ్జలేట్స్‌గాను, కాల్షియం ఆగ్జలేట్స్‌గానూ మారి, క్రమేణా మూత్రపిండాలలో రాళ్లుగా తయారౌతాయి. అందుకని మూత్రపిండాలలో రాళ్లతో బాధపడేవారిని పాలకూర తినవద్దని చెప్తారు వైద్యులు. ఈ పరిస్థితి రావటానికి పాలకూరని శాస్త్రీయంగా వండకపోవటమే కారణం అనే సంగతి మీకు అర్థం అయ్యింది కదా!

1. పాలకూరని చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండాలి.
2. ఉడికించి వార్చినందువలన పాలకూరలో పోషకాలు సగానికిపైగా కొట్టుకుపోతాయి.

3. పాలకూరని పీచుపదార్థాలు (ఫైబర్) ఎక్కువగా వున్న వాటితో కలిపి కలగూర వంటకంగా చేసు కోవాలి. పాలక్ లాంటి వంటకాలు మంచివి. అయితే, అందులో జున్ను(పన్నీర్) కలపడం కన్నా ఫైబర్ పదార్థాలు కలపడం మంచిది. అలాంటి కమ్మని వంటకాల తయారీ గురించి ఆలోచించండి.

4. టమోటాని ఉడికించకుండా పాలకూరతో కలిపి తినండి. పాలకూర తిన్నరోజున ఇతర మార్గాల ద్వారా సి-విటమిన్ అధికంగా వుండేవాటిని కూడా తినండి. అప్పుడు ఐరన్ బాగా వంటబడ్తుంది.

5. కాల్షియం, జింక్ - ఇవి కూడా ఇనుము శరీరానికి వంటబట్టకుండా అడ్డుకొని, అన్నీ కలిపి కిడ్నీలో రాళ్లుగా మారతాయి. ఈ పరిస్థితి రాకుండా వుండాలంటే పాలకూరని 'సి' విటమిన్‌తోనూ, ఫైబర్‌తోనూ కలిపి వండు కోవాలని మరొకసారి గుర్తుచేస్తున్నాను. అది కూడా చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండాలని కూడా మనవి చేస్తున్నాను.

6. పాలకూరతో ఉన్న మరొక ఇబ్బంది ఏమంటే, చీడ పురుగుల మందుని ఈ మొక్క ఆకులు త్వరగా లోపలికి గ్రహిస్తాయి. ఆ ఆకుల్ని మనం వండుకుని తిన్నప్పుడు, వాటితో పాటు ఆ పురుగు మందుకూడా కడుపులోకి చేరుతుంది. ఉడికించి వారిస్తే ఈ పురుగు మందులు కొట్టుకుపోతాయి కదా - అనుకోవచ్చు. కానీ, అలా జరగదు. విషం విషమే! ఎంత వండినా, ఎంత వార్చినా, దాని విష ప్రభావాన్ని మనం అనుభవించక తప్పదు.

నిజానికి ఈ విషపదార్థాల వాడకాన్ని జనహితం కోరి రైతులు తగ్గించగలగడం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారం. ఎక్కువ ఉత్పత్తి కోసం ఎక్కువ విషాలు వ్యాపిస్తుంటే, మనం వాటిని వాడడం మానుకోవాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు కూడా నష్టపోయేది రైతే! వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు ఈ విషయంలో మౌనం దాల్చటం గొప్ప దౌర్భాగ్యం మనకి!

చలవనిచ్చి, బలాన్నిచ్చి, వేడిని తగ్గించి, చర్మానికి పోషణనిచ్చి, రక్త వృద్ధినీ, వీర్య వృద్ధినీ కల్గించే పాలకూర మంచీ చెడుల గురించి మనం క్షుణ్ణంగానే చర్చించాం. మంచిని పెంచేదిగా, చెడును నిరోధించేదిగా మనం పాలకూరతో వంటకాలు తయారు చేసుకోవాలనే ఒక స్పృహని కల్గించటం ఈ వ్యాసం ముఖ్య లక్ష్యం!!

3. కందదుంపలలో వుండే కాల్షియం ఆగ్జలేట్ కారణంగా దురదపెట్టే స్వభావం

పొట్లకాయ పొట్టనిండా ప్రోటీన్లే!

పొట్లకాయ కట్లపాము ఆకారంలో వుండటంతో 'నాగేంద్రస్వామి'కి సంబంధించిన సెంటిమెంట్ వలన కొంతమంది నాగదేవత భక్తులు పొట్లకాయ తినరు. కాశీవెళ్లే హిందువులు అక్కడ ఏదో ఒకటి వదిలేసి రావాలి కాబట్టి ఎక్కువ మంది పొట్లకాయని వదిలేస్తుంటారు. ఆ విధంగా ఇంకొంతమంది పొట్లకాయని తినడం మానుకొంటూ వుంటారు. మరికొంత మందికి పొట్లకాయ వాసన సరిపడదు. చాలామంది విషయంలో అది జబ్బుపడ్డవాళ్లకి పెట్టేకూరగాయి అనే అభిప్రాయం బలంగా వుంది. తామేదో చాలా ఆరోగ్యవంతంగా వున్నామన్న భ్రమలో వాళ్లూ పొట్లకాయి తినడాన్ని తప్పించుకొంటూ వుంటారు. ఇంతమంది ఇన్ని రకాలుగా పొట్లకాయని తినకుండా వున్నా - దేశంలో చాలామందికి పొట్లకాయ అంటే ఎంతో యిష్టం.

మైసూరు చాముండేశ్వరి కొండమీద మహిషాసురుడు పెద్ద నాగుపాముని వ్రేలాడ పట్టుకున్నట్లు పొట్లకాయని విరవకుండా మార్కెట్టు నుంచి ఇంటికి తెచ్చుకోవడం ఇంకొందరికి యిష్టం.

ఇంగ్లీషు వాళ్లు స్నేక్‌గార్డ్ అనీ, బెంగాల్ వాళ్ళు చిచింగా అనీ, సంస్కృతంలో 'పటోలా' అనీ, తెలుగులో పొట్ల అనీ పిలుస్తుంటారు. అస్సామీలు ధుందులీ అంటారు. ఏడువలకాయ అని కన్నడం వాళ్లూ, పుడలంకాయ అని తమిళం వాళ్లూ పిలుస్తారు. 150 సెంటీమీటర్లు అంటే, 5 అడుగుల పొడవు వరకూ ఈ పొట్లకాయ పెరుగుతుంది. దీన్ని బాగా పొడవుగా సాగేందుకు వీలుగా, లేత పిందెలుగా వున్నప్పుడే ఈ కాయ చివర బరువు రాయి కట్టి పెంచుతారు.

ఆస్ట్రేలియన్‌లు 'డిడ్జెరూడూ" అని పిలుస్తారు. మనకి 'నాదస్వరం' అనే పొడవైన వాయిద్య పరికరం లాగానే, వాళ్లకీ పొట్లకాయ ఆకారంలో 'డిడ్జెరూడూ" అనే సంగీత వాయిద్య పరికరం వుంది. అందుకని పొట్లకాయని ఆ పేరుతో పిలుస్తుంటారక్కడ!

పొట్లకాయ భారతీయుల స్వంతం. సౌత్ ఈస్ట్ ఆసియా దేశాల వారి స్వంత పంట ఇది.

బాగా ముదిరిన పొట్లకాయ గింజల చుట్టూ ఎర్రని గుజ్జు వుంటుంది. దాన్ని టొమేటో లాగా వంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు. అందుకని పొట్లకాయని "టమోటా గోర్డ్" అని కూడా పిలుస్తారు. భారతీయులు ఎక్కువగా ఈ కూరగాయని

పాలుపోసిగానీ, పెరుగు వేసి గానీ వండు తుంటారు. అయితే చాలా దేశాలవారు పొట్లకాయతో ఊరగాయ కూడా పెట్టుకొంటూ ఉంటారు.

దురదృష్టవశాత్తు, ఊరగాయ అంటే, పుల్లగా ఉప్పగా, కారంగా ఉండాలని మనం కోరు కుంటాం. కానీ, చాలా దేశాల వాళ్లు ఏదైనా కూరగాయని ఉప్పుతో నానించి నీరు తీసేసి ఎండించి, తగినంత కారం కలిపి ఊరగాయగా పెట్టుకుంటారు. అందుకనే పొట్లకాయ, బీరకాయ, పుచ్చ కాయ, బొప్పాయి లాంటి కూరగాయలతో వాళ్లు చక్కని ఊరగాయలు పెట్టుకొని ఇష్టంగా తింటారు. మనం కూడా "మైండ్ సెట్" మార్చుకుని, కూరగాయల్ని ఆరోగ్య వంతమైన ఆహార పదార్థాలుగా తయారుచేసుకొని తినాలనే ఆలోచన చెయ్యగలిగితే పొట్లకాయ ఊరగాయలోని గొప్పతనం అర్థం అవుతుంది.

అతి తక్కువ కేలరీల ఆహారం :

మనం ఎంత ఇష్టంగా పొట్లకాయ తిన్నా, ఒక వంద గ్రాములకు మించి తినలేము. వంద గ్రాముల పొట్లకాయలో కేవలం 20 కేలరీలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఆలూ 65, ఆలూడబుల్‌రోస్ట్ లాంటి కూరల్లో ఎన్ని వందల కేలరీలు ఉంటాయో ఎప్పుడైనా తెలుసుకొనేందుకు ప్రయత్నించారా?

కేలరీలు తక్కువేగానీ, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ లాంటి మినరల్స్ దీనిలో ఎక్కువ. ఎలెక్ట్రోలైట్స్ అంటారు వీటిని. ఇవి సమతుల్యంగా వుంటేనే శరీరం మనుగడ సాగిస్తుంది. వాటిని తగు పాళ్లలో అందించగలుగుతుంది పొట్ల.

అంతకన్నా ముఖ్యమైన విషయం, పొట్లకాయ బాగా ఫైబర్ అంటే పీచుపదార్థం కలిగిన కూరగాయ అంటే జీర్ణాశయ వ్యవస్థని బలపరిచేదన్నమాట.

★ పొట్లకాయ శరీరానికి చలవనిస్తుంది. (Cooling Effect)

★ ముఖ్యంగా షుగర్ రోగులు, స్థూలకాయంతో బాధపడేవారికి యిది ఎంతయినా మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గిస్తూ, షుగర్ పెరగకుండా చేస్తూ, తగిన పోషకాలనందిస్తుంది.

★ కామెర్లు, లివర్ వ్యాధుల్లో ఏమాత్రం సంకోచించకుండా పెట్టదగిన ఆహారం. ఎండిన పొట్ల గింజలు 30-60 గ్రాముల మోతాదులో తీసుకుని మెత్తగా దంచి తేనెతో గాని, కషాయంగా కాచి గానీ రోజూ సేవిస్తే కామెర్లు త్వరగా తగ్గుతాయి. ధనియాలు, సమానంగా పొట్లగింజలు కలిపి మెత్తగా దంచి కషాయంలా తీసుకోవచ్చు లేదా అన్నంలో కారప్పొడిలా తినవచ్చు.

★ గుండెజబ్బులతో బాధపడేవాళ్ళకి పొట్లకాయని తరచూ వండిపెట్టండి. గుండె దడ తగ్గుతుంది. గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది. కొంచెం నడిస్తే ఆయాసం వచ్చేవారు గుండెను పరీక్ష చేయించుకోవాలి. పొట్లకాయల్ని తినాలి.

★ జ్వరం వచ్చిన వారికి పొట్లకాయ కూర కలిపి అన్నం పెట్టండి లేదా పొట్లకాయని సన్నగా తరిగి పెరుగు కలిపి, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు, కారం కలిపి ఓ కప్పులో పెట్టి తినమనండి. జ్వరం తీవ్రత తగ్గుతుంది. అన్ని రకాల జ్వరాలలోనూ ఇది గొప్ప ఔషధ ప్రయోజనం కలిగిందే.

★ శరీరంలో ఏ కారణం చేతనైనా జలధాతువు తగ్గిపోయినప్పుడు శోష (De-hydration) ఏర్పడు తుంది. పొట్లకాయతో ఏదైనా ఒక రుచికరమైన ఆహార పదార్థం చేసి తినిపిస్తే ఈ శోష త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ యాంటీబయోటిక్స్ అధికంగా వాడవలసిన పరిస్థితులు ఉన్నప్పుడు, వాటితోపాటు పొట్లకాయని ఆహారంగా తీసుకోండి. యాంటీ బయాటిక్స్ అవసరం తగ్గుతుందని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

★ టి.బి., ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, మొలల వ్యాధి, పేగుపూత, కడుపులో ఎసిడిటీ వ్యాధులకు పొట్లకాయ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

★ ఎయిడ్స్ వ్యాధి మీద పనిచేసే ఔషధాలనూ చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు కనుగొనే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. (Compound "Q") అనే ఒక ప్రొటీన్ కలిగిన పదార్థం తీసుకొంటే ఎయిడ్స్ వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుందని తేలింది. విషయం ఏమిటంటే, ఈ "క్యూ" కాంపౌండ్ అనే ప్రొటీన్ పొట్లకాయలో ఎక్కువగా వుంటుందని కనుగొన్నారు.

★ తీవ్రమైన బ్రోంకయిటిస్, న్యూమోనియా వ్యాధుల్లో కళ్లె తెగాక, నీరు పట్టిన ఊపిరితిత్తులు వీపుభాగంలో విపరీతమైన పోటు పెడుతున్నప్పుడు పొట్లకాయని ఆహారంగా ఇస్తుంటే, కఫం తగ్గి, నొప్పి, జ్వరం అదుపులోకి వస్తాయి.

ఇలా కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, ఉబ్బసం లాంటి ఎలర్జీ వ్యాధులు అన్నింటిలోనూ వాడుకోదగిన పొట్లకాయని "మేం తింటాం" అని చెప్పుకోవడం భారతీయుడినని గర్వించడంలాంటిది. సెంటిమెంట్ల పేరుతో ఈ రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటకాన్ని వదులుకోవద్దని మనవి. కోడిగుడ్డు, పొట్లకాయ రెండూకూడా నాగేంద్రుడికి సంబంధించిన అంశాలే కాబట్టి రెండింటినీ కలిపి తినవద్దనే సెంటిమెంటే తప్ప శాస్త్రంలో ఎక్కడా ఈ రెండింటి కలయికని నిషేధించలేదు.

బీరకాయలో దొరుకు నాణ్యమైన పీచు

మానవ సంబంధాల్ని, బంధుత్వాల్ని బీరకాయ పీచుతో పోలుస్తాం మనం... చిక్కగా, దట్టంగా అల్లుకొని ఉంటుందని పిచ్చుక గూడుతో పోల్చం - తెచ్చిపెట్టుకున్న అల్లిక అది. సహజంగా ఏర్పడేది బీరకాయ పీచు.

రిట్జ్‌గార్డ్ అని ఇంగ్లీషులో అంటారు గాని, పాశ్చాత్య దేశాలలో దీన్ని ఎక్కువగా "లూఫా" (LUFFA) అని పిలుస్తారు. కాయమీద కోణాలతో మందపాటి చారలు (RIDGES) ఏర్పడి వుంటాయి కాబట్టి బీరకాయని Angled Luffa 1అనీ, నేతి బీరకాయని Smooth Luffa అని పిలుస్తారు.

బీరకాయ బొమ్మలు - బ్రష్షులు :

తైవాన్, జపాన్ మార్కెట్లలో ఈ రెండు రకాల బీరకాయలకీ మంచి గిరాకీ వుంది. తెలుగు ప్రజలు నేతి బీరకాయని యిష్టంగా తింటారు గాని, కార్తీకమాసంలో తప్ప, దాని ఉత్పత్తి యిక్కడ తక్కువ.

ఆహార ద్రవ్యంగా, ఔషధ ద్రవ్యంగానూ మాత్రమే కాకుండా బీరని ఇంకా ఇతర ప్రయోజనాలకు కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు.

★ ఎండిన బీరకాయని బ్లీచింగ్ పౌడర్‌తో శుభ్రంచేసి, పాలీష్ పెట్టి, కరిగించిన మైనం లేదా షెల్లాక్ పట్టించి, అలంకరణ బొమ్మలుగా చేస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీనికి మంచి మార్కెట్ వుంది.

★ బీర పీచుతో అంట్లు తోముకునేందుకు, ఒళ్లు రుద్దుకునేందుకు 'పాడ్స్' తయారుచేస్తారు.

★ రంగులు వేసే బ్రష్షులు, కాళ్లు తుడుచుకునే పట్టాల్లాంటివి తయారుచేస్తారు. కొబ్బరిపీచుతో చేసేవన్నీ బీరపీచుతోనూ చేస్తారు.

బీరకాయలో పీచుకున్న ప్రాధాన్యత రీత్యా దీన్ని "స్పాంజి గార్డ్ అని కూడా అంటారు. కొబ్బరి పీచుకున్నంత గరుకుదనం లేకుండా మృదువుగా వుండటం దీని ప్రత్యేకత. అందుకనే దీన్ని సెల్యులోజ్ ఫైబర్ అని కూడా పిలుస్తారు.

సెల్యులోజ్ ఒకరకమైన తీపి పదార్థంకూడా. దీనిలో తేడా వలనే ఒక్కొక్క సారి, ఒకే మొక్కకు కాసిన బీరకాయల్లో ఏదైనా ఒక బీరకాయ చేదుగా వుండవచ్చు.

ఒక మంచి ఔషధాహారం - బీర

చైనీయులు బీరకాయ 'కోరు'ని సేమ్యా నూడిల్స్‌తో కలిపి కూరగా వండుతారు. కోడిగుడ్డు సొనతో పొరటిన వేపుడు కూరని వాళ్లు యిష్టంగా తింటారు.

బీరకాయని మిక్సీపట్టి రసంతీసి, ఆ రసంతో సూపుగానీ, చారుపొడి వేసి 'చారు' గానీ తయారు చేసుకోవచ్చు. బీరకాయ ముక్కలు, రొయ్యలు కలిపిన వేపుడు కూరని చాలా దేశాలవారు వండుకొంటారు.

కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి, గుత్తికూర... ఇలా మనం చాలా రకాలుగా బీరని, నేతి బీరనీ వండుకొంటూ వుంటాం. చక్రంలా తరిగి, రాగి లేదా గోధుమ పిండిలో ముంచి బజ్జీలు కూడా వండుతుంటారు.

బీరకాయ అమితంగా చలవనిచ్చే కూరగాయ. గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధుల్లో మూత్రం అమితంగా మంటగా అవుతుంది. ఈ 'మంట'ని తగ్గించేగుణం బీరకుంది. బీర ఆకుల రసంతో కళ్లకలకల్లో మంట, ఎరుపు తగ్గించి ఔషధాన్ని తయారు చేస్తున్నారు. పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. ఆకు పసరుతో పుళ్లు కడుగుతారు.

ఆయుర్వేదంలో బీర ప్రయోజనాలు

★ వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ బీరకాయకు ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. సందేహించకుండా వండుకుని కూర ఎక్కువ, అన్నం తక్కువగా తినాలి.

★ పైత్య వ్యాధులు, శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వుండటం, కడుపులో ఎసిడిటీ పెరగటం. కడుపులో మంట, పుల్లని త్రేన్పులు, గ్యాస్, అజీర్తి, అరికాళ్లు, అరిచేతుల మంటలు – వీటన్నింటికీ ఔషధంలాగా మంచి నివారణ యిస్తుంది బీర. అయితే దీన్ని అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటి మషాలాలు వేసి, చింతపండు రసం పోసి వండటం వలన, అది ఆయా వ్యాధుల్ని పెంచేదిగా మారిపోతుందని గమనించాలి.

★ బీరాకు రసం తీసి చారు కాచుకొని తాగవచ్చు. శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధుల్లోనూ, కామెర్ల వ్యాధిలోనూ, జలోదరం లాంటి లివర్ వ్యాధులన్నింటిలో ఇది మంచి సహకారం యిస్తుంది.

★ శరీరానికి తేలికదనాన్నిస్తుంది. హాయినిస్తుంది. బీరకాయ కూరని కడుపునిండా తిన్నా భుక్తాయాసం కలగదు.

★ బీరకాయ జీర్ణాశయ వ్యవస్థను మృదువు పరుస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూస్తుంది. మూత్రం కూడా పసుపు, మంట - ఇవి తగ్గి తెల్లగా, చల్లగా అవుతుంది.

★ బీరకాయకన్నా, నేతి బీరకాయకు ఔషధ ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు ఎడతెగకుండా వస్తూ వుండటాన్ని నివారిస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. షుగర్, బీపీ, కీళ్లవాత వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పని సరిగా తినవలసిన ఆహార పదార్థం. శరీరంలో సమశీతోష్ణస్థితిని కల్గిస్తుంది. శరీరంలో ఎక్కడ 'ఉద్రేకం `Imrritation` వున్నా బీర, నేతి బీర సౌమ్య పరిచే ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

★ క్షయ, ఎయిడ్స్, కేన్సర్ లాంటి శుష్కింప చేసే వ్యాధులలో ఇది రోగికి శక్తినందిస్తుంది. ఔషధాలు బాగా పనిచేసేలా సహకరిస్తుంది. ఔషధాల వలన కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్సని తగ్గిస్తుంది.

★ ఎలెర్జీ వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, చర్మ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి బీరకాయ మేలు చేస్తుంది. కఫ దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. జలుబు చేస్తుందని భయపడతారు. కానీ, అది నిజంకాదు. ఎలర్జీ తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది.

★ బీర గింజల్ని నేతిలో వేయించుకొని వేరుశనగకాయల్లా వలిచి తింటే రుచిగా వుంటాయి. నులిపురుగులు పోతాయని మారిషస్‌లో ఈ బీర గింజల్ని ఎక్కువగా తింటారు.

★ బీరకాయ వలన కలిగే ముఖ్య ప్రయోజనాలన్నీ దానిలో అధికంగా పీచు వలనే కలుగుతున్నాయి. పీచు పదార్థాలలో ఉత్తమమైంది బీరకాయ!

బూడిదగుమ్మడి దిష్టిబొమ్మకాదు, ఔషధం!

బూడిదగుమ్మడిని కేవలం గుమ్మాలకు దిష్టికోసం వ్రేలాడదీసుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగించుకునే తెలుగు వాళ్ళని ఒక విలువైన ఔషధాన్ని కోల్పోతున్న దురదృష్టవంతు లనడంలో తప్పులేదు. కొందరు వడియాలు పెట్టుకొంటారుగాని, నూనెలో వేయించిన కారణంగా ఆ వడియాలలోని బూడిదగుమ్మడి పెద్దగా ఉపయోగపడ్తున్నదేమీ లేదని చెప్పవచ్చు. మొత్తంమీద బూడిదగుమ్మడి తెలుగు వారి నిర్లక్ష్యానికి గురైన ఔషధద్రవ్యం అనేది వాస్తవం.

బూడిదగుమ్మడిలో టీబీని తగ్గించే గుణాలున్నాయి. పేగుపూత (Peptic Ulcers) ని తగ్గించే ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. బరువు కోల్పోయి, చిక్కి శల్యమైపోతున్న వారిని సమస్థితికి పెరిగేలా చేసే లక్షణాలున్నాయి. బూడిదగుమ్మడి గుజ్జుతో చేసిన నూనె- వెంట్రుకలని పెంచే శక్తి కలది. వెంట్రుకలు రాలిపోకుండా దృఢంగా వుండేలా చేస్తుంది. కడుపులో పెరిగే బద్దె పురుగు (Tape Worm) ని వెళ్ళగొడ్తుంది. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. వీటన్నింటికీ మించిన అసలు ప్రయోజనం లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. వీర్యంలో పురుషబీజ కణాలు పెరిగేందుకు దోహదపడుతుంది.

సొరకాయ, పుచ్చకాయ, దోసకాయ, గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి- ఇవన్నీ 'కుకుర్బి టేసీ' అనే వృక్ష కుటుంబానికి చెందినవి. వీటికి భారతదేశం, ఆసియా దేశాలే పుట్టిల్లు. మననుంచే ఇతర ప్రపంచదేశాలు వీటి గురించి వాణిజ్య సంబంధాల ద్వారా తెలుసుకున్నాయి.

బూడిదగుమ్మడి మీద వుండే బూడిద ఒక విధమైన మైనపు పూతలాంటిది. దీనికారణంగా ఈ కాయలు శీతాకాలం తర్వాత కూడా నిలవవుండేలాగా - అంటే ఎక్కువకాలం నిలవ బెట్టేందుకు అనుకూలంగా వుంటాయి. అందుకని "వింటర్ మిలాన్" అని కూడా పిలుస్తారు. చైనాలో దొరికే బూడిద గుమ్మడి సొరకాయలాగా పొడవుగా వుంటుంది. గుణధర్మాలు దానికీ దీనికీ ఒకటే!.

బూడిద గుమ్మడి చలవనిచ్చే ఆహారద్రవ్యం. షుగర్, బీపీ వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు తప్పనిసరిగ తినవలసిన కూర ఇది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఈ బూడిద గుమ్మడిలోని ఔషధ ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడిప్పుడే పరిశోధనలు మొదలు పెట్టింది. ఇప్పటికే నిర్ధారణ అయిన ఈ పరిశోధనాంశాలను గమనించండి.

★ బూడిదగుమ్మడి కాయని ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపుతో బాధపడే వారికి ఔషధంగా యివ్వదగినది. BPH అంటారు ఈ వ్యాధిని. పురుషులలో పురుషత్వాన్ని కలిగించే గ్రంథిని ప్రోస్టేట్ అంటారు. నడి వయస్సు దాటిన తర్వాత ఈ గ్రంథిలో వాపు ఏర్పడి అనేక ఇబ్బందులు కలిగిస్తుంది. దీని గింజలకు ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ ప్రయోజనం వుందని తేలింది. కాయగుజ్జు కూడా మేలు చేస్తుంది.

★ కేలరీలు తక్కువ, శక్తి ఎక్కువగా వుండే ఈ బూడిద గుమ్మడికాయని తరచూ ఆహారపదార్థంగా తింటూవుంటే, షుగర్ వ్యాధితో అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలు, ఇతర ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది.

★ బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని మిక్సీపట్టి, రసంతీసి పంచదార కలుపుకుని రోజూ ఒక గ్లాసు రసం తాగుతూ వుంటే పేగుపూత తగ్గుతుంది.

★ కొబ్బరిపాలలో బూడిదగుమ్మడి గుజ్జు కలుపుకుని తాగుతూ వుంటే బద్దె పురుగు అంటే Tape Worm చచ్చిపోతుంది.

★ బూడిదగుమ్మడిని ఏదో ఒక ఆహార ద్రవ్యంగా తయారు చేసుకుని తింటూ వుంటే మలబద్దకం రాదు. మొలలు అదుపులో వుంటాయి. రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

★ ఇది గొప్ప క్షార గుణం కలిగిన ద్రవ్యం. అందువలన కడుపులో పెరిగే ఆమ్లానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో చల్లగా వుంటుంది.

★ INTERNAL BLEEDING అవయవాల లోపల్నించి లోపలే రక్తస్రావం అయ్యే పరిస్థితుల్ని ఇది అదుపు చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని నిలుపుచేసే శక్తి దీనికుంది.

★ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

★ మూర్ఛలవ్యాధి మీద దీని ప్రభావం వుంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడే వారికి తప్పకుండా సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు బూడిద గుమ్మడితో వంటకాలు వండిపెట్టమని వైద్యశాస్త్రం సూచిస్తోంది.

★ ఆస్తమా, ఇతర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, మూత్ర వ్యాధులలో దీని ఔషధ గుణాలను ఆహారపదార్థంగా తీసుకొని ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. మూత్రంబిగదీసి సరిగా నడవని వ్యాధి లక్షణానికి బూడిదగుమ్మడి చక్కని ఔషధంగా ఉపయోగిస్తుంది.

★ బూడిదగుమ్మడి రసాన్ని పుక్కిలిస్తూ వుంటే చిగుళ్ళు గట్టి పడతాయి. పళ్ళలోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. నోటిపూత తగ్గుతుంది.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న బూడిద గుమ్మడిని మనం కేవలం గుమ్మాలకు వ్రేలాడదీసు కోవడంతో సరిపెట్టుకోవడం మనకు మనం చేటుచేసుకోవటమే కదా! వీధి గుమ్మంలోంచి వంటగదిలోకి బూడిద గుమ్మడిని తెండి. ఆరోగ్యవంతులు కండి.

బెండకాయలతో వీర్యవృద్ధి

బెండకాయని 'లేడీస్ ఫింగర్స్' అని ఇంగ్లీషులో అంటూ వుంటాం. 'లేడీ' అంటే దొరసాని వేళ్లలా వుంటాయని ఆ పేరుపెట్టి వుంటారు. కానీ, పాశ్చాత్య ప్రపంచం అంతా బెండకాయల్ని 'ఓక్రా' అని పిలుస్తారు. బెండకాయ కూరని "గుంబో" అని పిలిచే అలవాటు కూడా అక్కడ వుంది.

దేశ దేశాలలో బెండకాయ విజయ 'భేరి'

ఇథియోపియా (ఆఫ్రికా) బెండకాయల పుట్టిల్లు. అక్కడి నుంచీ, సింధు నాగరికతా కాలానికే భారతదేశంలోకి చేరి ఉంటాయంటారు శాస్త్రవేత్తలు.

'బెండకాయ' అనగానే దాని 'జిగురు' చాలామందికి వెగటు అనిపిస్తుంది. కానీ, అమెరికావాళ్లకి ఈ జిగురంటేనే ఎక్కువ ఇష్టం. నూనె, చింతపండు రసం, శనగపిండి ఇవేవీ లేకుండా, చక్కగా ఉమ్మగిల పెట్టిన మామూలు బెండకాయని ఎక్కువమంది పాశ్చాత్యులు ఇష్టపడతారు.

బ్రెజిలియన్‌లు కోడిమాంసం కైమా, బెండకాయ ముక్కలు కలిపి వండుకుంటారు. బెండకాయని మిక్సీపట్టి, ఆ గుజ్జు గోధుమపిండితో కలిపి చేసిన రొట్టెలంటే చాలా దేశాలవారికి ఎంతో ఇష్టం. నైజీరియా వాళ్ళు బెండకాయ సూపుని ఇష్టంగా తాగుతారట. మనం కూడా అలా తినవచ్చని గుర్తుచేయటమే ఉద్దేశం.

1861 అమెరికన్ సివిల్ యుద్ధకాలంలో కాఫీగింజల కరువొస్తే, బెండ గింజల్ని నల్లగా వేయించి విసిరి కాఫీ కాచుకు తాగారట! కెఫీన్ లేని రుచికరమైన కాఫీగా దీనికి మంచి పేరు వచ్చింది!

మొక్కజొన్న పిండి, కోడిగుడ్డు సొన కలిపి వండిన బెండకాయ కూరలో పోషక విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

బెండకాయని చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండాలి. సలసలా కాగే నూనెలో బొగ్గు ముక్కలా బెండకాయల్ని వేపుకు తిన్నందు వలన అది విష పదార్థంగా మారిపోతుంది.

పూర్వం మన అమ్మమ్మలు వేడివేడి అన్నంలో లేత బెండకాయల్ని గుచ్చి ఉంచేవారు. ఆ మాత్రం వేడికే బెండకాయలు ఉడికేవి. దానికి ఉప్పుకారం జోడించి తినవచ్చు.

బెండకాయని ఆరోగ్యవంతంగా వండండి!

★ లేత బెండకాయలు ముఖ్యంగా చలవనిచ్చే కూరగాయి. ముదురు బెండకాయ వాత వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడుతుంది. అందుకని, పొరపాటున మీరు కొన్న బెండకాయల్లో ముదురువి వుంటే వాటిని వదిలేయండి. అలాగే ఏ పులుసో, పచ్చడో చేసేద్దామని చూడకండి. వాతమూ, వేడీ రెండూ పెరుగుతాయి.

★ జీర్ణాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అమీబియాసిస్‌లను తగ్గిస్తుంది. చింతపండు, శనగపిండి, నూనెలు వీటితో కాకుండా బెండకాయల్ని ఉమ్మగిలపెట్టి, మామూలు కూరగా వండుకోండి. అనవసరంగా అల్లం, వెల్లుల్లి చేర్చకండి. కమ్మని బెండకాయ రుచిని ఆస్వాదించండి – ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

★ బెండకాయని కూరగానే వండండి. అందులో జీలకర్ర తప్పనిసరిగా వాడండి. లేదా, మజ్జిగపులుసులో బాగా ఎక్కువగా బెండ ముక్కల్ని కలిపి వండుకోండి. బెండకాయ వలన కలిగే దోషాలకు, జీలకర్ర, మజ్జిగ విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

బెండకాయ వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి ఏ పరిస్థితుల్లో కావాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇలా చెప్పింది.

★ లైంగిక కార్యంలో చాలా త్వరగా వీర్య (Pre-mature ejaculation) స్ఖలనం జరిగిపోతున్నప్పుడు.

★ వీర్య స్ఖలనం అసలే జరగక, సంతృప్తి కలగనప్పుడు.

★ వీర్యంలో వీర్యకణాల సంఖ్య బాగా తక్కువగా ఉండి సంతానం కలగనప్పుడు.

★ లైంగికపరమైన అభిలాష – బలమైన కోరిక – లేనప్పుడు.

★ లైంగికంగా ఇతర వైఫల్యాలు.

ఈ పరిస్థితులన్నింటిలోనూ బెండకాయ ఔషధ ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి కోసం బెండకాయల్ని ఇలా తినవచ్చు :

★ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు రెండు లేదా మూడు బెండకాయల్ని సన్నగా తరిగి ఒక చిన్న మట్టి ముంత లేదా స్టీలు గిన్నెలో వేసి, ఆ ముక్కలు మునిగేవరకు పాలుపోసి తోడుపెట్టండి. ఉదయానికి ఆ ముక్కలు కూడా పెరుగులా తోడుకుంటాయి. ముక్కలతో సహా ఆ పెరుగుని ఉదయం నిద్ర లేస్తూనే తినెయ్యండి. ముఖ్యంగా వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిన వారికి

చాలామందిలో ఈ ఫార్ములా పనిచేయటం గమనించాకే ఈ రహస్యం విప్పిచెప్పేస్తున్నాను.

★ పెరుగులో కొన్ని బెండముక్కలు, టొమేటో ముక్కలు, క్యారెట్ ముక్కలు, ఉడికించిన వేరుశనగపప్పు, జీడిపప్పులాంటివి కలుపుకొని, ఉప్పు, జీలకర్ర తగినంత వేసి సలాడ్‌లాగా తినవచ్చు.

దేశదేశాలలో బెండకాయని ఎంత ఇష్టంగా ఎలా వండుకొంటున్నారో - అలా మనంకూడా రకరకాలుగా మంచి వంటకాలు బెండకాయలతో తయారుచేసుకోవచ్చు.

ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన వరం బెండకాయ. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలగడం ఒక అదృష్టం.

ములక్కాడలతో పురుషత్వం పెంపు

ములక్కాడలంటే భారతీయులందరికీ చాలా ఇష్టం. చూస్తూండగానే మొక్క చాలా తక్కువ కాలంలో పెద్ద వృక్షంలా పెరిగి చిరకాలం కాయలందిస్తూ వుంటుంది. ఏం దొరికినా, దొరకకపోయినా, మనిషి కేవలం ములక్కాడలు తిని బతకొచ్చు. ఎందుకంటే, మనం జీవించడానికి కావలసిన పోషక విలువలన్నీ ఈ కాడల్లో వున్నాయి కాబట్టి!

డప్పు వాయించేందుకు వాడే చిన్న కర్రలాగా వుంటుందని, ఈ కాయల్ని 'డ్రమ్ స్టిక్స్" అంటారు. 'మోరింగా ఓలిఫెరా' అనేది దీని వృక్షశాస్త్ర నామం. ఇంగ్లీషు వాళ్ళు 'మోరింగా' అనే పిలుస్తారు దీన్ని. తమిళంలో మురింగాయ్, కన్నడంలో నుగ్గికాయ, తెలుగులో 'మునగ' అంటున్నాం. ఫిలిప్పీన్స్‌లో 'ములుంగ్గయ్' అంటారు. శ్రీలంకలో మురుంగా అనీ అంటారు.

భారతదేశంలోనే ములక్కాడల ఉత్పత్తి ఎక్కువ. భారతదేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌ది అగ్రస్థానం. మన తర్వాతే కన్నడ, తమిళ ప్రాంతాలు వస్తాయి.

లేత మునగకాడల మొక్క ఆకుల్ని 'కొత్తిమీర' లాగా వాడుకోవడం చాలా దేశాల వారికి అలవాటు. మనం కాయల్ని మాత్రమే తింటున్నాం. లేత పసుపురంగు ఆకుల్ని వేసి సాంబారు తయారు చేస్తే ములక్కాడలు వేసిన రుచే కలుగుతుంది. లేత ములగాకుల్ని సన్నగా తరిగి పెరుగులో వేసి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసిన

పెరుగు పచ్చడిని చాలా దేశాల వాళ్లు ఇష్టంగా తింటారు. ములగ పువ్వుల్ని నేతిలో దోరగా వేయించి, శనగపిండి కలిపి కూరలాగా చేసుకుతింటారు కూడా. ఫిలిప్పీన్‌లో ఆకులు, పూవులకే గిరాకీ ఎక్కువ.

'సెనగల్'లో లేత ములగ ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి, గుజ్జులాగా చేసి 'సాస్' తయారుచేస్తారు. ఎదిగే పిల్లలకు జీడిపప్పు, బాదంపప్పులాంటివి పేదవారు అందించలేరు ఆహారం కాదు. అందుకని అన్ని విలువలూ కలిగిన ములగ ఆకులు, పూవులు, కాడల్ని పిల్లలకు రకరకాల ఆహార పదార్థాలుగా తయారుచేసి అందించే విషయంలో సెనెగల్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తోంది. మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలవుతున్న మన రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం గుర్తించగలిగితే రాగి, పాలపిండి, ములగకు సంబంధించిన వాటితో మంచి పోషకాలను తయారుచేయించి పెట్టించవచ్చు. ఇతరులు ఆ దిశలో విజయాలు సాధిస్తున్నపుడు మనం చూసి నేర్చుకోవడం అవసరం.

ములగకాడలపైన పెచ్చుతీసేసి కేవలం గుజ్జు భాగాన్ని సన్నగా తరిగి పాలలో వేసి పాయసం కాచుకు తాగే అలవాటు కోనసీమలో బాగా వుంది. మంచి పోషక విలువలుగల ఆహార పదార్థం. ఎండిన మునగకాడల్లోని గింజల్ని పలుకులుగా దంచి మురికి నీళ్ళలో వేస్తే నీళ్లలో మురికి అడుగుకు చేరి, స్వచ్ఛమైన నీళ్లు పైకి వస్తాయి. వాణిజ్యపరంగా మునగ గింజల్ని క్లోరిన్, పటికతో పాటు మంచినీటి శుద్ధికోసం ఉపయోగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అమెరికా ఈ విషయంలో బాగా శ్రద్ధ తీసుకొంటోంది.

'మోరింగా ప్రొటీన్' అంటే ములక్కా డల్లోని విలువైన ప్రొటీన్ పదార్థాన్ని కూడా వాణిజ్యపరంగా ఉత్పత్తి చేయాలనే ప్రయత్నాలు అమెరికాలో ఊపందుకుంటున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో మునగ

లేత మునగ ఆకుల్ని కూరల్లోనూ, పప్పులోనూ, పులుసులోనూ, సాంబారు లోనూ, రసంలోనూ వేసుకొంటూ వుంటే ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగిస్తుంది. దాని ఉపయోగాలు గమనించండి.

- ★ శుక్రవృద్ధినిస్తుంది. పురుష బీజకణాలను పెంచుతుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.
- ★ మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

★ శరీరానికి నీరు పట్టినపుడు ములగాకులు కొన్నాళ్ళపాటు ఆహారంగా తింటే నీరు లాగేస్తుంది.

★ బాలింతలు ములగ ఆకులు తింటే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.

★ అన్నిరకాల వాత వ్యాధుల్లోనూ ములగ ఆకులు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

★ ములగ ఆకుల రసంలో చారుపొడి వేసి రసం కాచి తాగితే తరచూ వచ్చే కడుపు నొప్పి, అజీర్తి, అగ్ని మాంద్యం తగ్గుతాయి.

★ శరీరంలో వాపులు, నొప్పులు, కీళ్ళవాతం మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ములగ ఆకులు తినాలి. వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ కడుపులో మంట, గ్యాసు, ఉబ్బరం, వేడి, పైత్యం తగ్గుతాయి. లేత చిగుళ్ళు శ్రేయస్కరం.

★ కడుపులో నులి పురుగులు పోతాయి.

★ మునగ పువ్వుల్ని సేకరించి నేతితో వేయించి, దంచి పంచదార పాకంపట్టి లేహ్యం చేసుకుతింటే, అన్ని దోషాలూ అదుపులో వుంటాయి. కంటి వ్యాధులకు మంచిది.

ములగ చిగుళ్లు, ఆకులు, కాయలు, గింజలు, ములగ చెట్టు వేరు వీటన్నింటికీ ఇంచుమించు సమాన గుణాలే వున్నాయి. వేరుని ఔషధాలలో వాడతారు. ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని మనం ఆహారంగా తీసుకొనే అలవాటు చేసుకోవాల్సి వుంది.

వంకాయ - కాయగూరల సేనాని

తెలుగు సాహిత్యాన్నే కాదు, తెలుగు సంస్కృతినీ సుసంపన్నం చేసిన గుత్తొంకాయ ఇప్పుడు ప్రమాదంలో పడింది. అవును బి.టి వంకాయలు దేశాన్ని సునామీలా ముంచెత్తబోయి ఆఖరు క్షణంలో ఆగాయి. ఆపిన ఘనత కూడా తెలుగువారిదే.

వంకాయ వైద్యపరంగా ఎన్నో ప్రయోజనాలనిస్తుంది. కానీ, ఈ బి.టి వంకాయలో ఆ ప్రయోజనాలు ఎన్ని మిగిలుంటాయన్న విషయంలో ఎలాంటి హామీ లేదు. ఇంతవరకూ మన ప్రభుత్వాలు విజ్ఞత ప్రదర్శించి ఆపిన విదేశీ వత్తిడి - స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత ఇదే! బహుశా ఈ విజయం తాత్కాలికమే అవుతుందని భయం.

దేశదేశాలలో వంకాయ వంటకాలు

వంకాయని ఇంగ్లీషులో బ్రింజాల్ అంటారుగాని, అమెరికాలో ఎగ్‌ప్లాంట్ అని పిలుస్తారు. దాని కాయలు కోడిగుడ్డు ఆకారంలో వుంటాయని! ఆబర్‌జైన్ అని కూడా పిలుస్తారు. పొటాటో, టొమాటో, ఉమ్మెత్త, వంకాయ ఈ మొక్కలన్నీ ఒకే కుటుంబానికి చెందివని. పొడుగాటి వంకాయలు భారతదేశంలోనూ, పొట్టిగా, గుండ్రంగా వుండేవి చైనాలోనూ పుట్టాయని శాస్త్రవేత్తల భావన. వంకాయలకు ఆఫ్రికా కూడా పుట్టిల్లేనంటారు గానీ, భారతదేశమే దీన్ని సాగులోకి తెచ్చి వ్యాప్తిచేసింది. క్రీస్తు శకం తొలిశతాబ్దాలలో వంగ విత్తనాలు చైనా తదితర దేశాలకు ఎగుమతి చేసింది భారతదేశమేనని పరిశోధకుల భావన.

పోర్చుగీసులు భారతదేశం నుంచి బ్రెజిల్‌కు చేర్చారు. 1806లో ఈ వంకాయలు అమెరికా చేరాయిగాని, వాళ్లు వంగ మొక్కల్ని క్రోటన్ మెక్కలా పెంచారు. ఎందుకంటే, ఉమ్మెత్త మొక్క ఆకారంలో వుంటుంది. దీని కాయల్ని తింటే పిచ్చెక్కుతుందేమోనని భయపడి! భారతీయులు చక్కగా తింటారని తెలిశాక వాళ్లూ వండుకోవటం మొదలుపెట్టారు.

వంకాయల్ని సంస్కృతంలో వాతిక, వార్తాక అంటారు. దీన్ని ఇండియానుంచి పొందిన పర్షియన్లు బాడెంజన్ అన్నారు. అది అరబ్బీలో "అల్ బాయింజన్" అయ్యింది. ఫ్రెంచి వాళ్లు దీన్ని 'ఆబెర్జయిన్' అని పిలిచారు. గ్రీకులు 'మెలాంజనా' అన్నారు.

జపాన్ నుంచి స్పెయిన్ దాకా వంకాయని అన్ని ప్రపంచ దేశాల ప్రజలూ తింటున్నారిప్పుడు. గుత్తొంకాయ కూర, గుత్తొంకాయ బజ్జీ పచ్చడి ప్రపంచ దేశాల్లో ఎక్కువమంది తింటున్న వంటకాలు.

ఫ్రెంచివాళ్లు "రటాటొయిల్లె" గ్రీకువాళ్లు 'మౌస్సక' అని పిలిచే వంటకాలు గుత్తొంకాయ కూరలే! వంకాయని కాల్చి, పైన మాడుతీసి, బాగా మాగిన ఆ గుజ్జులో అల్లం, మిర్చి, నిమ్మరసం (లేదా చింతపండు), వెల్లుల్లి మసాలా కలిపిన బజ్జీ పచ్చడిని గ్రీకులు "గొజ్జు" అంటారట. 'కష్క్ - ఇ-బదెంజన్' అనే ఇరానియన్ వంటకం ఇదే. వంకాయల్ని చీల్చి నూనెలో వేయించి జున్ను కలిపి టొమేటో, వెల్లుల్లి మసాలా వగైరాలతో టర్కీ ప్రజలు "పాట్లికాన్ కిజార్ట్‌మసి" అనే వంటకం చేసుకుంటారు. జున్ను లేదా వెన్న వెయ్యకపోతే 'పాట్లికాన్ శాక్సుకా' అంటారట. వంకాయ గుజ్జుని బాగా చివికి రసం తీసి, చింతపండు కలిపి తయారుచేసిన సూపు కూడా చాలాదేశాల వాళ్లు తీసుకొంటూ వుంటారు. "బైగాన్ భాత్" అనేది ప్రపంచం అంతా ప్రసిద్ధమైన భారతీయ వంటకమే!

ఔషధంగా వంకాయ

బ్రెజిల్ విశ్వవిద్యాలయాలలో వంకాయ మీద చేసిన పరిశోధనలలో దీనికి కొన్ని ఔషధ గుణాలున్నట్టు కనుగొన్నారు. ఇది తాజా పరిశోధనాంశం. బహుశా మా పాఠకులకు తొలిసారిగా అందిస్తున్న సమాచారం.

1) హైపర్ కొలిస్టెరోలీమియా : రక్తంలో కొవ్వుశాతం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఇది ఔషధంగా పనిచేసి కొవ్వుని తగ్గిస్తుందేగాని పెంచదు.

2) ఇనుము (ఫోలిక్ యాసిడ్) 2% / పొటాషియం 5% ఇందులో వున్నాయి. బి. విటమిన్ గ్రూపులు అన్నీ కలిపి 27% శాతం వున్నాయి. కాల్షియం కూడా వుంది.

3) ఇందులో 0.01 మి.గ్రా. నికోటిన్ కూడా వున్నట్లు తేలింది. అయితే, ఎంత ఎక్కువ ఆహారపదార్థంగా తీసుకున్నా ఇది ఒక్క పొగచుట్ట లేదా సిగరెట్టంత హానికరం కాదని శాస్త్రవేత్తలు భరోసా ఇస్తున్నారు.

వంకాయ శరీరానికి సరిపడదా?

దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, ఎగ్జిమా లాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు సహజంగానే వంకాయల్ని తినడం మానేస్తారు. వంకాయలు ఎలెర్జీని కల్గిస్తాయనే భయం మనలో చాలామందికుంది.

'ఓరల్ ఎలెర్జీ సింద్రోమ్' అనే వ్యాధిపైన 2008లో 741 మంది భారతీయుల మీద చేసిన పరిశోధనల్లో 10% మందికి వంకాయ సరిపడటం లేదని తేలింది. వారిలో 1.4% మందికి తిన్న గంటలోపే రియాక్షన్ మొదలైనట్లుగా కూడా గమనించారు. వంకాయలో వుండే కొన్ని ప్రోటీన్ పదార్థాలు ఈ ఎలర్జీలు రావటానికి కారణంగా గుర్తించారు. ఎక్కువసేపు ఉడికించడం లేదా నిప్పు మీద కాల్చడం వలన కొంతవరకూ ఈ ఎలెర్జీని తగ్గించవచ్చని అంటారు. ఏమైనా, శరీరానికి సరిపడని వ్యక్తులు దీన్ని దూరంగా వుంచటమే మంచిది.

ఆయుర్వేదంలో వంకాయ - వాస్తవాలు

1) వంకాయని లేత పిందెలుగా వున్నప్పుడే వండాలి. ముదిరిన కొద్దీ ఎలెర్జీ లక్షణాలను పెంచుతుంది. "బాల వార్తాకం సదా పథ్యం" అన్నారు – లేత వంకాయ పిందెలు ఆరోగ్యానికి మంచివని!

2) లేత వంకాయల్ని కాల్చి, అల్లం, బెల్లం వగైరా కలిపి కొత్తిమీరలాంటి సుగంధాలు చేర్చిన పచ్చడి రుచిగా వుంటుంది. కానీ, వాత వ్యాధి లక్షణాలు, కఫ వ్యాధి లక్షణాలను పెంచుతుంది. అవి వున్నవారు వీటిని వదలటమే మంచిది.

3) లేత వంకాయకన్నా ముదిరిన (లేక) పండిన వంకాయ ఎక్కువ వాత దోషాన్ని పెంచుతుంది. లేత వంకాయలు శరీరానికి సరిపడినట్లయితే, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. ఎక్కువగా తింటే కడుపులో నులి పురుగులు పెరుగుతాయి.

4) లేత వంకాయల్ని కూరగా తింటూ వుంటే, మలబద్ధత తగ్గుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

5) కళ్లు మంటలు, అరికాళ్లు, అరిచేతుల మంటల్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే వంకాయని చింతపండు రసంపోసి వండితే ఈ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. వంకాయ పులుసు కూర, పచ్చిపులుసు లాంటి వంటకాలు అనారోగ్యకరం అని గుర్తించాలి.

6) కొన్ని రకాల ఔషధాల వలన కలిగే దోషాలను పోగొట్టే స్వభావం లేత వంకాయలకుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

7) ముదిరిన వంకాయలు శ్లేష్మదోషాన్ని, దద్దుర్లు, దురదల్ని పెంచుతాయి. పక్కటెముకలలో నొప్పులు కల్గిస్తాయి. నడుం నొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. లివర్‌కు సంబంధించి ఏర్పడే వ్యాధులన్నింటిలోనూ ముదురు వంకాయ అపకారం చేస్తుంది.

8) వంకాయలు పండిపోయినప్పుడు మనవాళ్లు ముక్కల ఊరగాయ, వరుగుల్లాంటివి పెడుతుంటారు. అలాంటివి తిని అనారోగ్యం తెచ్చుకునేకన్నా, ముదిరిన, పండిన వంకాయల్ని పారేయటమే మంచిది.

9) లేత వంకాయల్ని నెయ్యి వేసుకొని ఉమ్మగిలపెట్టిన కూరగా తీసుకొంటే మంచిది. మాంసంతో కలిపి వండుకున్నా మంచిదే. ఆవపిండి కలిపి వంకాయకూర వండితే ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యదు. లేదా అల్లం వేసినవంకాయ కూర వంగోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. బెల్లంవేసి వండుకున్నా దోషాలకు విరుగుడే అవుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. వంకాయతోపాటుగా చింతపండు, శనగపిండి, నూనె ఇలాంటివి కలిపినప్పుడు అది మరింత అనారోగ్యకారకం అవుతుంది.

10) వేపుడు వంకాయకూర అన్నిరోగాల్లోనూ అనర్థదాయకమే! కీళ్లవాతం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, షుగర్‌వ్యాధి, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారికి వంకాయ శత్రువు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నవారు లేత వంకాయల్ని కమ్మగా వండుకొని తినవచ్చని ఈ నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

పప్పులూ - ధాన్యాలు

కందులు విందులే అందరికీ

ప్రపంచంలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళి కందులు పేరు చెప్పండి, వెంటనే మీరు ఇండియా నుండా... అని అడుగుతారు. అంటే మనం పప్పు తినే వాళ్ళమనే చులకన భావం ఎంతమాత్రమూ కాదు. పైగా అంటారు, మీ భారతీయులు చాలా అదృష్టవంతులు, విలువైన ప్రొటీన్ కలిగిన కందులు మీకు బాగా పండుతాయి. ప్రొటీన్‌ల కోసం మేము అనేక కోళ్ళని, మేకల్ని, చేపల్ని చంపుకు తినవలసి వస్తోంది .. అని.

భారతదేశంలో పండే పప్పుధాన్యాలలో నాలుగోవంతు కందులే పండుతున్నాయి. ప్రపంచం మొత్తంమీద పండుతున్న కందుల్లో 80 శాతం కేవలం మన దేశంలోనే పండుతున్నాయి. దానికి తగ్గట్టుగానే మన వినియోగం కూడా ఉండటంతో మనం ఎగుమతి చేయగలిగే స్థితిలో లేము. అంతే...! మనం పప్పు తినే వాళ్ళంగా ఎందుకు మిగిలిపోయామంటే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో డిమాండ్ ఉన్న ఈ పప్పుధాన్యాన్ని మరింతగా పండించి ఎగుమతులు సాధించి ధనిక దేశంగా ఎదగాలనే ఆలోచనే చెయ్యకపోవడం వలనే అని తేలికగా అర్థం అవుతోంది. ప్రతి కంది మొక్కా ఒక ఫెర్టిలైజర్ ఫ్యాక్టరీ లాంటిది. నేలలో నత్రజని శాతాన్ని ఎక్కువగా బిగించడానికి ఈ మొక్క తోడ్పడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

కందిపప్పు కొంచెం తీపి కలిసిన వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. కందులు, పెసలు, మినుములు ఈ మూడింటి వినియోగం మనకు ఎక్కువ. ఈ మూడింటిలోనూ పిండిపదార్థాలు సమానంగానే ఉన్నాయి. వాటి కేలరీల విలువ కూడా ఇంచు మించు సమానమే. కందులు 335 కేలరీలనూ, పెసలు 334 కేలరీలనూ, మినుములు 347 కేలరీలను అందిస్తున్నాయి. అయితే ప్రభావం రీత్యా పెసలూ, మినుముల కన్నా కందులు ఎక్కువ శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి. కందుల్లో కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. 85 శాతం ప్రొటీన్‌లు, 10 శాతం ఫైబర్, 27 శాతం కాల్షియం, ఇనుమూ ఉన్నాయి. రెండు వేల కేలరీల ఆహార పదార్థాన్ని లెక్కగట్టి కందులవలన శరీరానికి అందే పోషక విలువలను ఈ విధంగా నిర్ణయిస్తారు.

ప్రతి ద్రవ్యానికీ ప్రభావం అనేది వుంటుంది. కందుల ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విషయాలు ఇవీ ...

1. పెసలు, మినుముల కన్నా కందులు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.
2. శనగలు, పెసలు మాదిరిగా ఇవి కడుపు ఉబ్బరం కలిగించవు.
3. కందిపప్పుని దోరగా వేయించి వండుకొంటే మరింత తేలికగా అరిగేదిగా ఉంటుంది.
4. కందులకన్నా మినుములు, పెసలు, శనగలు ఎక్కువ వేడి చేస్తాయి.
5. పప్పుగా వండుకోవడానికి కందిపప్పు ఎక్కువ రుచిగానూ, ఆరోగ్యకరంగానూ ఉంటుంది.

మీరు కొద్దిపాటి పెరడు అవకాశం ఉన్న ఇంటిలోగానీ, మేడమీద ఇంట్లో ఉంటున్నా సరే... ఒక కుండీలో రెండు మూడు కందిగింజలు నాటి చూడండి. మొక్క అందంగా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన అనేక ఇతర ప్రయోజనాల్ని కూడా మనం పొందవచ్చు. ఎలాగంటారా... ? ఇవి పరిశీలించండి.

1. కంది ఆకుతో నూరి తాళకం అనే కఠిన విషలోహాన్ని పుటం పెడితే అది శుద్ధి అయి తేలికగా భస్మం అవుతుంది. ఇక్కడ విషయం ఏమిటంటే, కంది ఆకు తాళకంలోని విష దోషాలకు విరుగుడుగా మాత్రమే కాకుండా తాళకాన్ని త్వరగా జీర్ణింపచేస్తోందంటే, ఇంక ఆహార దోషాలను శుద్ధిచేసి అరిగించడానికి ఎంత ఉపయోగపడుతుందో ఆలోచించండి. కంది ఆకులతో నూరి పాదరసాన్ని కూడా శుద్ధి చేస్తారు. అదీ సంగతి.
2. కంది ఆకులకు కడుపులో నులి పురుగుల్ని పోగొట్టే గుణంకూడా ఉంది. ఈ ఆకులతో కూరనో, పచ్చడినో చేసుకొని తినవచ్చు.
3. కంది ఆకుని నూరి పుళ్ళమీద పట్టు వేస్తే పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.
4. కంది ఆకు రసానికి తీపి కలిపి తాగిస్తే కామెర్లు నయం అవుతాయి. పసరు వైద్యులు ఇచ్చే వాటిలో నేల ఉసిరిక, గలిజేరు, కంది ఆకులు ముఖ్యమైనవి.
5. కంది ఆకులను ఎండించిన పొడిలో తేనె కలిపిగాని, లేదా పాలలో వేసి మరిగించి గానీ తీసుకొంటూ ఉంటే ఎలెర్జీ తగ్గుతుంది.
6. కంది ఆకుల్నీ, వేప ఆకుల్నీ ఎండబెట్టి దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో మూడుపూటలా తేనెతో తీసుకొంటే మొలలు, లివర్ స్ప్లీన్‌లలో వాపు కలిగే

వ్యాధుల్లో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. కాబట్టి కందులే కాదు, కంది మొక్క కూడా ఆరోగ్యానికి పనికొచ్చేదే. అందుకనే ప్రతి ఇంటి పెరట్లోనూ కంది మొక్క తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

ఇంక కందిపప్పు గుణాలను విశ్లేషిద్దాం.

కంది పప్పుకి నీళ్ళ విరేచనాలను ఆపే గుణం వుంది. అతిసార వ్యాధి, కలరా వ్యాధుల్లో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్న వారికి కందిపప్పు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగించకుండా వ్యాధిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది.

కందిపప్పుని జావలాగా కాచుకొని దానిమ్మ గింజలూ, తగినంత ఉప్పూ, శొంఠిపొడి కలిపి తాగితే జీర్ణకోశ వ్యాధులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

పచ్చిగా తింటే కందిపప్పు వేడి చేస్తుంది. వేయించి వండుకొంటే గ్యాసు పుట్టదు. నెయ్యి వేసుకొని తింటే తేలికగా అరుగుతుంది. శరీరాన్ని మృదువుపరిచే గుణం దీనికుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. దగ్గూ, జలుబూ, ఆయాసం వ్యాధుల్లో మేలు కలిగిస్తుంది. గుండె జబ్బులున్నవారికి నిర్భయంగా పెట్టదగిన ఆహారం. ఆపరేషన్‌లు అయినవారికి కూడా చక్కగా పెట్టవచ్చు. జ్వరం వచ్చినవారికి వేయించి కందిపప్పుతో పప్పుకట్టు ఇవ్వవచ్చు. ఎలర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది. అన్నం సహించని వారికి, వాంతీ వికారాలతో బాధపడేవారికి, గర్భవతులకు కందికట్టు మంచిది.

కందిపప్పుకి రెట్టింపు బియ్యం కలిపి వండిన అన్నాన్ని 'కందిపులగం' అంటారు. ఇందులో మిరియాలు, జీలకర్ర తగినంతగా కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. కీళ్ళనొప్పులూ, నడుము నొప్పి ఉన్నవారికి మంచిది. జీర్ణశక్తి బాగానే ఉన్నవారు తరచూ పులగం తినడం ఒక మంచి అలవాటు.

కందుల్ని ఉలవలు ఉడికించినట్లే ఉడికించిన గుగ్గిళ్ళు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి. వీటిలో మిరియాల పొడిగానీ, ధనియాల పొడిగానీ కలుపుకొని తింటే మంచి ఆహార పదార్థంగా ఉంటుంది. ఇది స్కూలునుంచి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకుగానీ, అలసి వచ్చిన శ్రీవారికిగాని పెట్టడం మంచిది. డైటింగ్ చేసేవారికి ఇడ్లీ, అట్టూ, ఉప్మాల కన్నా మంచిది. రక్తశుద్ధిని కలిగించి, జీర్ణకోశాన్ని, లివర్‌ను, చర్మాన్ని బలసంపన్నం చేయడానికి కందిపప్పు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతోంది.

ఇతర కూరగాయలు కలిపి, పప్పుకూర, పొడి కూర ఇలాంటివి వండుకొంటూ వుంటే కూరగాయల ద్వారా లభ్యం అయ్యే ఫైబర్ కందిపప్పుకు తోడవుతుంది. ఆ విధంగా అదనపు మేలు కలుగుతుంది. కందిపప్పుని వేయించి పుట్నాల కందిపప్పు చేస్తారు. ఇది కూడా వేయించిన శనగపప్పు కన్నా మంచి ఆహార ద్రవ్యం.

సాంబారుకు అలవాటుపడిపోయి, మన తెలుగువారు తమ స్వంత పప్పుచారుని మరచిపోతున్నారు. శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది.

చింతపండు అసలు వేయని పప్పుచారుని 'కందికట్టు' అంటారు. ఇది రాత్రిపూట తినదగిన ఆహార పదార్థం. వాత కఫదోషాలను తగ్గిస్తుంది.

కందిపప్పుని దోరగా వేయించి చేసిన కంది పచ్చడి కందిపప్పు కన్నా తేలికగా అరుగుతుంది. పచ్చిపులుసు దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో ఉంది.

కందిపొడి, కందిసున్ని, కమ్మపొడి అని రకరకాలుగా మనం పిలిచే 'కందిగుండ'ని వేడి అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. ఉదయాన్నే పెడితే ఇది పిల్లలకు బలకరంగా ఉంటుంది. వాళ్ళకు సారంలేని అట్టు, ఉప్మాలు అన్యాయంగా పెట్టి బలహీనులుగా పెంచుతున్నామేమో ఆలోచించండి.

కంది సమూలంగా ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. దాని వేళ్ళు నేలకి నత్రజనిని ఇస్తున్నాయి. దాని ఆకులు జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో మేలు కలిగిస్తున్నాయి. దాని గింజలయిన కందుల గురించి మనం చాలా విశేషాలు చెప్పుకొన్నాం. ప్రొటీన్, ఫాస్ఫరస్‌లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి ఇందులో. మాంసానికన్నా బలకరమైనదనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

వరి, గోధుమ, రాగి, జొన్న, సజ్జ ... వీటిలో దేనితో అన్నం వండుకొన్నా అందులో కందిపప్పుతో చేసిన పదార్థం ఉన్నప్పుడే అది సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుంది.

ఏనుగులూ, ఎద్దులూ, గుర్రాలు ఇవన్నీ శాకాహారులే. మాంసాహారులు కావు కదా. శక్తికి ఇవి ప్రతీకలు కూడా. అందుకని పప్పు తినడానికి నామోషీ పడనవసరం లేదు. పప్పన్నం వుంటే విందు భోజనమే.

గోదుమలు ఆపద్బాంధవులు

గోదుమలు ప్రపంచ ప్రజల ప్రధాన ఆహారం. అవి భారతదేశంలో పుట్టిన ధాన్యం అని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. మధ్యధరా సముద్రతీరం నుంచి చైనా వరకూ ఉన్న ప్రాంతంలో ప్రజలు మొట్ట మొదటగా గోదుమల్ని వినియోగంలోకి తెచ్చారు. ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రపంచంలో కొన్ని ఇతర ప్రాంతాలు కూడా గోదుమలు పండేవి ఉన్నాయి. ఇజ్రాయెల్, సిరియా, టర్కీ దేశాలలో 10వేల ఏళ్ళ క్రితం ప్రజలు గోదుమల్ని వండుకొని తిన్నారని సాక్ష్యాలు చెప్తున్నాయి.

సింధు నాగరికత కాలం నాటి ప్రజలు గానీ, వేదకాలం నాటి ప్రజలు గానీ బియ్యాన్ని తిన్నారా. లేక గోదుమల్ని తిన్నారా అనే ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పటం కష్టం. ఋగ్వేదంలో గోదుమ పేరుతో గోదుమలూ, వ్రీహి పేరుతో బియ్యం రెండింటి ప్రస్తావనా ఉంది. యవధాన్యాన్ని కూడా వాడుకొన్నారు. యవలు నేటి బార్లీ కావచ్చు.

నిజానికి గోదుమలు మంచి బలవర్ధక ఆహారం. రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. ఆయుష్షుని, దేహ కాంతిని పెంచుతాయి. శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి. వాత వ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. కంటికి చలవనిస్తాయి. శరీరంలో నీటిని లాగేస్తాయి. అందుకని లివర్, మూత్రపిండాలు, థైరాయిడ్, గుండె వ్యాధుల కారణంగా ఏర్పడే ఉబ్బు వ్యాధిని తగ్గించగలుగుతాయి. ఆపరేషన్ అయిన వారికీ, గాయాలు తగిలిన వారికీ, వ్రణాలతో బాధపడే వారికే పెట్టదగిన ఆహారం. బియ్యం లాగానే గోదుమలు కూడా కొంచెం కష్టంగానే అరుగుతాయి. అలాంటప్పుడు రాగులు గాని, బార్లీ గానీ వాడుకొంటే మంచిది. జీర్ణకోశ వ్యాధులున్నప్పుడు మాత్రం గోదుమని తినకూడదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

గోదుమతో వంటకాలు అందరి శరీర తత్వాలకూ సరిపోయేవిగా ఉండవు. గోదుమలలో ఉండే గ్లుటెనిన్ అనే పదార్థం సరిపడక చాలా మందికి గోదుమతో వంటకం తింటే విరేచనాలు అవుతాయి. పేగులలో ఇరిటేషన్ కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా వేడిచేసే స్వభావం ఉన్న వ్యక్తులు గోదుమని పరిమితంగానే వాడుకోవాలి. కేరెట్, ముల్లంగి, బీర, సొర ఇలాంటి కూరగాయల్ని గోదుమ రవ్వతో కలిపి వండుకొంటే వేడిచెయ్య కుండా ఉంటుంది. మూత్రం అపరిమితంగా అవుతున్న వారికి గోదుమ నూకతో వండిన అన్నం మేలు చేస్తుంది. ఒక గరిట బియ్యం, రెండు లేదా మూడు గరిటల గోదుమ నూక గానీ, గోదుమ రవ్వ గానీ కలిపి వండుకోవచ్చు కూడా. ఆర్చుకుపోతున్న వారికి, చిక్కి శల్యమైపోతున్న వారికి ఇది

మంచి ఔషధం. టీబీ జబ్బులో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే స్థూల కాయం ఉన్న వారికీ, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికీ మేలు చేస్తుంది.

చిక్కని గోదుమ జావలో తగినంత ఉప్పూ, మిరియాలపొడి కలిపి, సూప్‌లాగా తయారు చేసుకుని తాగితే, సురక్షితమైన ఆహారం, గ్యాస్ట్రబుల్, పెప్టిక్ అల్సర్లున్న వారికి మంచిది. ఇందులో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి చిలికితే చిక్కని మజ్జిగ రసం వస్తుంది. ఇది బాగా చలవ చేసే ఆహార పదార్థంగా ఉంటుంది. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ దీన్ని నిర్భయంగా ఇవ్వచ్చు. ఇందులో కొద్దిగా వాము పొడి కలుపుకొని తాగితే తేలికగా అరుగుతుంది. అజీర్తి, స్థూల కాయం, షుగర్ వ్యాధుల్లో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. చిక్కిపోతున్న వారికి, బలహీనులకి దీన్ని వాముపొడితో కలిపి యిస్తే త్వరగా వళ్ళు చేసి, పుష్టిగా పెరుగుతారు. గోదుమ రవ్వని పాలలో వేసి ఉడికించిన పాయసం మరింత బలకరంగా వుంటుంది.

మొలకెత్తిన గోదుమ గింజలను మరపట్టించి ఆ పిండిని వాడుకొంటే మంచిది. ఈ గోదుమపిండిని నాలుగు చెంచాలు తీసుకోండి. సుగందిపాల వేళ్ళు దంచి ఆ పొడిని రెండు చెంచాలు అందులో కలిపి గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా ఉడికించి, వడగట్టి తయారు చేసిన పాయసం గానీ, హల్వాగానీ చాలా రుచిగా వుంటుంది. ఈ రెండింటిని కలిపిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని ప్రతిరోజూ రెండు లేక మూడు చెంచాల మిశ్రమాన్ని గ్లాసు పాలలో కలిపి కాచుకొని తాగవచ్చు కూడా. సుగందిపాల వేళ్ళు పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. గోదుమపిండిలో తెల్లమద్దిచెక్క పొడిని కలిపి ఇలాగే పాయసం లాగా కాచుకొని తాగుతూ ఉంటే గుండె జబ్బులకు మంచిది. తెల్లమద్దిచెట్టు పల్లెటూళ్ళలో కనీసం ఊరికి ఒకటైనా వుంటుంది. ప్రయత్నించండి. గుండె జబ్బులకు ఇది దివ్యౌషధం.

పిల్లిపీచర వేళ్ళు కూడా పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటి పొడిని రెండు చెంచాలు తీసుకొని, నాలుగు చెంచాల గోధుమపిండి, గ్లాసు పాలు కలిపి కాచిన పాయసం బాలింతలకు యిస్తే పాలు పెంచుతుంది. శక్తినిస్తుంది. శుక్ర కణాలు తక్కువగా ఉన్న వారికి కణాలు పెరుగుతాయి. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. గోదుమపిండితో ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న సేమ్యా చాలా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. గోదుమ పిండిని నిలవ వుంచుకోవడానికి యిది మంచి ఉపాయం.

రవ్వ గోదుమల్లో పోషకవిలువలు

గోదుమలు మనుషులకు ఆహార ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడటానికే పుట్టాయి. సమస్త జీవరాశులనూ మాంసాహారుల చేతుల్లో చావు బారి నుండి కాపాడటానికి గోదుమలను సృష్టించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మనుషులందరికీ అందించింది ప్రకృతి.

గోదుమ ఉత్తర భారతీయులకూ, వరిబియ్యం దక్షిణాది వారికీ ధారదత్తం అయినట్టు ఒక అభిప్రాయం బలంగా ఏర్పడి పోయింది.

15-16 శతాబ్దాల నాటి దక్షిణాదిలోని ఆయుర్వేద వైద్యులు వ్రాసిన గ్రంథాలలో కూడా గోదుమ వంటకాల గురించి గొప్ప సమాచారం ఉంది. సింధు నాగరికతా కాలంలో సమాంతరంగా తెలుగు నేలపైన జీవించిన మనుషులు గోదుమలను కూడా పండించుకున్నారని వృక్ష పురావస్తు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

గోదుమల్లో చాలా రకాలున్నప్పటికి, మనకు దొరుకుతున్న వాటిలో రవ్వ గోదుమలూ, పిండి గోదుమలూ ముఖ్యమైనవి. పిండి గోదుమల వాడకం మనకు ఎక్కువ. వీటిలో పిండి పదార్థాల పాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, రోజువారీ వాడకానికి పిండి గోదుమనే వాడుతుంటారు. రవ్వ గోదుమలు గట్టిగా ఉంటాయి. తక్కువ పిండి వుంటుంది. అందుకని వాణిజ్య పరంగా రవ్వ కోసం తప్ప ఇతర అవసరాలకు ఈ గోదుమలను వాడటం అరుదు. రవ్వ గోదుమలు ఖరీదైనవి కావటం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం.

రవ్వ గోదుమల్ని 'దురుం గోదుమలు' అనీ, మకరోనీ గోదుమలనీ పిలుస్తుంటారు. ట్రిటికం దురుమ్ అనేది దీని వృక్ష నామం. దురుమ్ అంటే లాటిన్ బాషలో గట్టిగా ఉండటం అని అర్థం. చాలా ప్రాచీనమైన పంట ఇది. పిండి గోదుమలకన్నా ఈ గోధుమల్లో ప్రొటీన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్లుటెన్ పదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ గ్లుటెన్ అనేది గోధుమ పిండికి మెత్తదనాన్నిచ్చే మైదా పిండి. మైదా ఎక్కువగా ఉండే గోదుమల్లో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి, షుగరు వ్యాధిలోనూ, స్థూలకాయంలోనూ పిండి 'గోదుమల కన్నా' రవ్వ గోదుమలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయన్న మాట!

విదేశాలలో ఏ ఆహార పదార్థం దేంతో తయారైందో స్పష్టంగా తెలియజేస్తుంటారు. అందుకని రవ్వ గోదుమలతో తయారైన బ్రెడ్లు ప్రత్యేకంగా అందుబాటులో ఉంటాయక్కడ. ఇక్కడ అలా రాసే అలవాటూ లేదు. రాస్తే పట్టించుకునే అలవాటూ లేదు. ఒక వేళ అలా రాసినా ఎంతవరకూ నమ్మవచ్చో తెలీదు.

గోదుమరవ్వతో చేసే రకరకాల వంటకాలకు, సేమ్యా తయారీకి, గోదుమపిండి అట్లు, జంతికలు, మిఠాయి వగైరా తయారీకి రవ్వ గోదుమల పిండినీ లేదా రవ్వను వాడుకుంటే యోగ్యంగా ఉంటుంది. రవ్వ గోదుమల పిండితో రాగి పిండి గానీ, జొన్న పిండి గానీ చెరిసగంగా కలుపుకొని చేస్తే చపాతీలు, పుల్కాలూ రుచిగా

ఉంటాయి. తక్కువ కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. అన్నం మానేసి పుల్కాలను తిన్న ఫలితం ఉంటుంది. లేకపోతే మైదాపిండి వంటకాలకు వరి అన్నం కన్నా ఎక్కువ హాని చేసే గుణాలే ఉన్నాయని గుర్తించాలి.

యూరప్‘లో పిజ్జాల తయారీలోనూ, రొట్టెల తయారీల్లోనూ రవ్వ గోదుమల్ని ఎక్కువ వాడుతున్నారు. కేకుల తయారీకి తప్ప ఇంకా అన్ని రకాల వంటకాలకూ రవ్వ గోదుమల పిండి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

రవ్వ గోదుమలు త్వరగా మొలకలెత్తుతాయి. అందుకని మొలకెత్తిన విత్తనాలు తినేవారు శనగలు, పెసలు, బొబ్బర్ల కన్నా రవ్వ గోదుమ మొలకలు తినే అలవాటు చేసుకోవటం మంచిది.

మొలకెత్తిన రవ్వ గోదుమల్లో డయాస్టేజ్ ఎంజైము మామూలు గోదుమలకన్నా ఎక్కువ శక్తిమంతంగా పనిచేస్తుంది. ఎంజైమ్ అంటే ఉత్ప్రేరకం. జీర్ణప్రక్రియను వేగవంతం, సమర్థవంతం చేసేందుకు ఈ ఎంజైము తోడ్పడుతుంది. గోదుమల్లోని పిండి పదార్థాల్లోంచి పోషక విలువల్ని తేలికగా వంటబట్టేలా చేస్తుందన్న మాట. మొలకెత్తిన రవ్వ గోదుమలు శరీరంలో నిర్మాణాత్మక క్రియలు అంటే మెటబాలిజం పెంపొందింప చేస్తాయన్న మాట!

బజార్లో దొరికే గోదుమ పిండిలో తవుడు భాగాన్ని తీసేస్తారు. అందుకని, “విటమిన్ - ఇ” అందులో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. మొలకెత్తిన గోదుమల్ని వాడుకుంటే గోదుమ తవుడు కూడా అందులోనే ఉండిపోతుంది కాబట్టి, “విటమిన్ - ఇ” ని మనం పూర్తిగా పొందేందుకు వీలౌతుంది. ముఖ్యంగా నలభైలు దాటిన మహిళలకు, మెనోపాజ్ బాధలున్న వారికి “విటమిన్ - ఇ” అవసరం ఎంతో ఉంది.

గర్భాశయ పోషణ, చర్మానికి మృదుత్వం, జుత్తు రాలకుండా దృఢంగా ఉండటం, కండరాలు శక్తిమంతంగా ఉండటం లాంటి ప్రయోజనాలు “విటమిన్-ఇ” వలన సమకూరుతాయి. తరచూ గర్భస్రావం అయ్యే మహిళలకు మొలకెత్తిన గోదుమలలోని “విటమిన్ -ఇ” ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. మొలకలొచ్చిన మూడో రోజుకు గోదుమల్లోని ప్రొటీను పదార్థం 300 రెట్లు పెరిగి ఉంటుంది. విటమిన్-‘ఇ’ 300%, విటమిన్ ‘సి’ 600% ‘బి’ విటమిన్లు 1200% పెరుగుతాయని పరిశోధనలు ఋజువు చేస్తున్నాయి. కేన్సరు రాకుండా నివారించే విటమిన్ కూడా రవ్వ గోదుమల్లో 100% పెరిగి ఉండటాన్ని గమనించారు. కాబట్టి, మామూలు గోదుమలకన్నా మూడు రోజుల వయసు మొలకలున్న రవ్వ గోదుమల్ని ఎండించి రవ్వగా గానీ, పిండిగా గానీ పట్టించుకుని వాడటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

రూపాయికి పన్నెండు రూపాయిల ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఇలాంటి వాటిని వదిలేసి, మైదాపిండి పుల్కాలతో నూనెమయంగా ఉండే మసాలా కర్రీలు నంజుకుని తినటాన్ని ఎవరైనా డైటింగ్ అంటే పగలబడి నవ్వాలి.

ఆరో రోజు, ఏడో రోజు వచ్చే సరికి గోదుమ మొలకలు గడ్డిగా మారిపోతాయి. ఈ గడ్డిని వ్రేళ్లతో సహా శుభ్రం చేసుకొని కూరల్లోనూ, పచ్చళ్ళలోనూ, పులుసుల్లోనూ కలుపుకొని తినవచ్చు. కొత్తిమీర వేసినట్టు తరిగి ముక్కలు చేసి కలుపుకోవచ్చు కూడా! గోదుమగడ్డిని వాడదలచిన వారు, మట్టిలో గోదుమల్ని చల్లి ఏడో రోజున పెకలించి కడిగి శుభ్రం చేసి పచ్చిగా వాడుకోవచ్చు. లేదా, ఎండించి మెత్తగా మరపట్టుకొని టీ లాగా తాగవచ్చు కూడా!

గోదుమలలో 12.6 % ప్రోటీన్లతో పాటు రోజువారీ శరీరానికి కావలసిన ఇనుము పుష్కలంగా ఉంది. గోదుమలు రక్తవృద్ధిని కలిగించి ఆయుష్షునీ, శరీర కాంతినీ పెంచుతాయి. వాత వ్యాధులు, కంటి వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. లివర్, మూత్ర పిండాలు, గుండెజబ్బులలో నీరు లాగేస్తాయి.

మూత్రం అతిగా అవుతున్న వారికి రవ్వ గోదుమ నూక లేదా రవ్వతో వంటకాలు పెడితే, అతిమూత్రం ఆగుతుంది. కృశించిపోతున్న వారికి, టీబీ, ఎయిడ్స్, లివర్ వ్యాధులున్న వారికీ, ఇది మంచి ఔషధం. ఆపరేషన్లైన వాళ్ళకు, గాయాలైన వాళ్ళకు, వ్రణాలతో బాధపడే వాళ్ళకు రవ్వ గోదుమలే మేలు చేస్తాయి. వీటిలో 12% పైబరు ఉంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది పేగులు బలంగా అవుతాయి.

గోదుమ రవ్వను కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి చిక్కని జావ కాచి ఉప్పూ మిరియాల పొడి కలిపి కాచిన సూపు సురక్షితమైన ఆహార పదార్థం. ఇందులో గట్టి పెరుగు కలిపి చిలికితే చిక్కని మజ్జిగ రసం అవుతుంది. అది గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటికీ నివారకంగా వుంటుంది.

గోదుమ రవ్వతో అన్నం, ఉప్మా, కొద్దిగా మినప్పిండి కలిపి ఇడ్లీ, రొట్టె లాంటి వంటకాలను తినవచ్చు. డైటింగ్ చేయటం అంటే చపాతీలూ, పుల్కాలూ తినటం అని ఒక గిరిగీసుకుండా వరి బియ్యానికి బదులుగా గోదుమ రవ్వను వాడుకోవటానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల గురించి ఆలోచించండి. పిండి గోదుమలకన్నా మొలకెత్తిన రవ్వ గోదుమలకు ప్రాధాన్యత నివ్వండి!

మన శరీరంలో మార్పులు వస్తున్నప్పుడు, మనం కూడా ఒకే రకమైన ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవటం మంచిది. ఏ ఆహార పదార్థాల కారణంగా వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయో, వాటిస్థానే ఆరోగ్యదాయకమైన వంటకాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వటం గురించి మనసు పెట్టటం ఒక మంచిపని!

జొన్నన్నమే సంపన్న ఆహారం

జొన్నలు ప్రపంచంలో ఏ దేశంలోనైనా పేద వాడి ఆహారమే! ఎంత తరిగిన మిరియాలు జొన్నల సరిపోవే అంటాయి. నాచన సోమన ఉత్తరహరివంశంలో!

జొన్నకలి జొన్నయంబలి / జొన్నన్నము జొన్న పిసరు జొన్నలె తప్పన్ / సన్నన్నము సున్న సుమీ / పన్నుగ పల్నాటనున్న ప్రజలం దరకున్... అని శ్రీనాథుడి చాటువు చెప్తుంది. పలనాడు ప్రజలకు జొన్నకలి, జొన్నంబలి జొన్నన్నం ఇవే తప్ప సన్నన్నం సున్నా అంటాడు. శ్రీనాథుడికి పల్నాడులోనే కాదు, కర్ణాటకలో కూడా ఇదే అనుభవం ఎదురైంది... చల్లయం బలి ద్రావితిన్... రుచులు దోసంబంచు వోనా డితిన్... తల్లీ! కన్నడ రాజ్యలక్ష్మీ! దయలేదా! నేను శ్రీనాథుడన్... అని వాపోయాడు కర్ణాటకలో వరి అన్నం దొరకలేదని. రుచి గురించి ఆలోచించడమే దోషం అనుకొన్నాడు. తెల్ల బియ్యంతో వండిన సన్నన్నం తిన్నవాళ్ళకి జొన్నన్నం తినాలంటే, శ్రీ నాథుడుపడ్డ అవస్థ అంతా అనుభవంలోకి వస్తుంది. కుసుమా స్త్రుండైన పల్నాడులో జొన్నకూడె కుడుచునంటాడు! స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు ఒకదానికొకటి తోడైన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు రంభ కూడా ఏకులు వడికి, విష్ణువు కూడా పొలం దున్ని, మన్మధుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తినకపోతే, అర్ధా యుష్కులుగా మిగిలిపోతారు.

అందుకని, జొన్నకూడు అని ఎంత ఈసడించుకున్నా, ఇలాంటి వ్యాధులు ముసురుకొన్నవారికి, సెడెంటరీ జీవితం అంటే శారీరక శ్రమ తెలియని జీవితాన్ని సుకుమారంగా గడిపేవారికి ఈ జొన్నన్నం ఒక రోజుకు ఇంకో రోజు ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతుందని గుర్తుచేయడం అవసరం.

ఆసియా, ఆఫ్రికా దేశాల ప్రజలకు జొన్నలు ప్రధాన ఆహారం. ధనికులు ముఖ్యంగా నదీ తీర ప్రాంతవాసులు వరిని తిన్నా, వర్షాధార ప్రాంతాలలో జొన్నలే ముఖ్య ఆహారంగా కనిపిస్తాయి. అనాదినించీ ఈనాటి వరకూ ఇదే పరిస్థితి. శ్రీనాథుడేకాదు, శ్రీ మహావిష్ణువు వచ్చినా అక్కడ జొన్నకూడే దొరుకుతుంది. వరి పండే అవకాశమే లేనిచోట జొన్నే గతి. ఇప్పుడు ఆధునిక వైద్యులు అనేక శారీరక వ్యాధులకు జొన్నలే ఔషధం అని చెప్తున్నారు. అందుకని, వరిని మించిన ధాన్యం లేదనే భ్రమలోంచి బైటపడి జొన్నలూ, రాగులూ, సజ్జలూ ఇలాంటి ధాన్యాలలోంచి కొత్త రుచులను వెతుక్కోవల్సిన సమయం వచ్చింది. వరికన్నా వ్యవసాయ వ్యయం

తక్కువే కాబట్టి పేద రైతులు పండించుకోవడానికి కూడా ఇవి అనుకూలంగా వుంటాయి. బరువైన నల్ల నేలల్లోనే కాదు తేలికైన ఎర్ర నేలల్లో కూడా ఇవి బాగా పండుతాయి. నీటి కొరత వున్న ప్రాంతాల్లో ఈ ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాన్ని పండించేలా ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం వుంది.

జొన్నలు గుండ్రంగా వుంటాయి కాబట్టి వీటిని వృత్త తండులం, వర్తు తండులం, గుండ్రని బియ్యం అని కూడా పిలుస్తారు. జువార్ అని హిందీలో, పనేర అని కన్నడంలో, చోళం అని తమిళంలో పిలుస్తారు. చైనా, జపాన్‌లలో సెటారియా ఇటాలికా అని నక్క తోక ఆకారంలో కంకులున్న జొన్నల్ని ఎక్కువగా పండిస్తున్నారు.

1. తెల్లగా గుండ్రంగా వుండే జొన్నలే శ్రేష్ఠం. మంచి బలాన్నిస్తాయి. రుచికరంగా ఉంటాయి. వీర్యవృద్ధినీ, లైంగిక శక్తినీ పెంచుతాయి.
2. స్త్రీలకు కలిగే గర్భాశయ దోషాల్ని పోగొట్టి మేలు చేస్తాయి. గర్భాశయ దోషాల కారణంగా సంతానం కలగని స్త్రీలు జొన్నలు తినే అలవాటు చేసుకొంటే గర్భాశయం సంతాన యోగ్యం కావడానికి సహకరిస్తుంది.
3. శీఘ్రం అనే గుణం వీటికుంది, అంటే త్వరగా శరీరంలో వ్యాపిస్తుంది. మిగిలిన ధాన్యాలకన్నా జొన్నలలోని పోషక పదార్థాలు త్వరగానూ, పూర్తిగానూ శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి.
4. క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారికీ, ఆపరేషన్లు జరిగిన వారికీ, షుగర్ వ్యాధిలో పిటికలు అంటే కార్బంకుల్స్ తరచూ వ్యాపిస్తున్నవారికి, కుష్టువ్యాధి వ్రణాలున్న వారికి జొన్నలు తప్పనిసరిగా తినిపించాలని, అవి ఔషధ ప్రయోజనాలు కల్గినవని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.
5. ఎక్కువ పిండిపదార్థాలున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచించినపుడు, ముఖ్యంగా స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత... ఇలాంటి వ్యాధుల్లో జొన్న, రాగి, సజ్జ ఔషధ ప్రయోజనాలిస్తాయి.
6. తెల్లగా మిల్లుపట్టిన బియ్యంలో ప్రోటీన్ 6 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉంటే, జొన్నల్లో 10.4 గ్రాములు, సజ్జల్లో 11.6 గ్రాములు ఉన్నాయి. అలాగే కాల్షియం తెల్లబియ్యంలో 10.4 గ్రాములుంటే, జొన్నల్లో 25, సజ్జల్లో 42, రాగుల్లో 344 గ్రాములున్నాయి.

ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొన్నప్పుడు బియ్యం కన్నా జొన్న, రాగి, సజ్జలే మేలైన ధాన్యం అని అర్థం అవుతుంది. బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయం వెదకాల్సిందే! అలాగని అన్నం మానేసి పిజ్జాలు, పూరీలూ తిని స్థూలకాయాన్ని పెంచుకోకండి.

7. బి-కాంప్లెక్స్, ఫైబర్, మినరల్స్ ఇవన్నీ బియ్యం కన్నా తృణ ధాన్యాలనుంచే, అంటే సెరిల్స్ నుంచే ఎక్కువగా అందుతున్నాయి. ఫైబర్ అనేది జొన్నల్లో 1.6, రాగుల్లో 3.6 ఉంటే బియ్యంలో 0.2 శాతం మాత్రమే వుంది.

8. జొన్న అన్నం, జొన్న అంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు, జొన్నరవ్వ ఉప్మా, జొన్న కిచిడీ, జొన్న పేలాలు ఇవన్నీ రుచిగా తయారుచేసుకోవడం మీద మన మేధాశక్తి ఆధారపడి వుంది.

జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు వర ప్రసాదం అని చెప్పాలి. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. మలబద్ధత ఉన్న వారికి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధులతో బాధపడే వారికి జొన్న పేలాలు ఉపయోగపడతాయి. వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు జొన్న పేలాలు రోజూ తింటూ ఉంటే వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. జొన్న పేలాలను పాలలో కలుపుకొని పరమాన్నం లాగా కాచుకొని తాగవచ్చు కూడా. జొన్న పేలాలలో కొద్దిగా వాము పొడి కలిపి మెత్తగా నూరి అది మునిగే వరకూ పాలు పోసి నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వేయండి. తెల్లారేసరికి అది తోడుకొని కమ్మని దద్ధ్యోదనం అంటే దద్ధ్యోజనం అవుతుంది. ఎక్కువ రుచికరం, బలకరం, చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే జువనైల్ డయాబెటిస్‌లో కూడా ఇది యివ్వదగిన ఆహారం.

వరి మీద భ్రమలు, తెల్లబియ్యం మీద మన వ్యామోహం తగ్గాలంటే, జొన్నల్నీ, రాగుల్నీ రుచికరమైన ఆహార పదార్థాలుగా మలచుకోవడం ఎలాగో కొత్తగా ఆలోచించాల్సిన అవసరాన్ని ఈ నిరూపణలు నొక్కిచెప్తున్నాయి.

నువ్వులు నవ్వులు పూయిస్తాయి

ఋగ్వేదంలో మొదటగా నువ్వులు ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యజ్ఞ క్రతువుల్లో నువ్వులది ముఖ్యమైన పాత్ర. ప్రేతాత్మలకు సంకేతంగా నువ్వుల్ని వైదిక క్రతువుల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. నవధాన్యాలలో నువ్వులు పవిత్ర ధాన్యం కూడా. తనకున్న దారిద్ర్యాన్ని మరొకరికి ధార పోయటం కోసం తిలాదానం చేస్తుంటారు. శనిదేవుడికి

ప్రీతిపాత్రమైనవిగా నువ్వుల్ని భావించటానికి కారణం వాటి నల్లని రంగు కావచ్చు. శుభానికి, అశుభానికీ కూడా నువ్వులు వినియోగంలో వున్నాయి. విష్ణుభక్తులు ఏకాదశి రోజున నువ్వులతో వండిన వంటకాలు తింటారు.

ఎండిన నువ్వుల గలగలని చూసి అరబ్బీ భాషలో జుల్ జుల్ లేదా జల్ జల్ గింజలని పిలిచారు. బ్రిటిష్‌వారు ఈ జల్ జల్ గింజల్ని జిన్ జెల్లీ గింజలన్నారు. అలా వచ్చింది నువ్వు లకు జింజిలీ అనే పేరు. తిలలంటే నువ్వులు. సంస్కృత తిల్, పూర్వ ద్రావిడ ఎల్, అస్సీరి యన్ భాషలో ఎలై అంటే నువ్వులని అర్థం.

తిలల్లోంచి తీస్తారు కాబట్టి నువ్వుల నూనెని తైలం అన్నారు. వేరుశనగ, ఆముదం, ఆవాలు... వీటి నుంచి తీసే అన్ని రకాల నూనెలకూ తైలం అనే మాట పర్యాయపదం అయింది. తైలానికి సంస్కృతంలో స్నేహం అనే మరో చక్కని పేరుంది. జిడ్డుగా వుండటాన్ని స్నేహం అంటారు. నెయ్యి నూనెల్ని స్నేహం అనే పదంతో వ్యవహరిస్తారు. సస్నేహంగా భోజనం చేయటమంటే నెయ్యి వేసుకుని సుష్టుగా భోజనం చెయ్యటం అని అర్థం.

నువ్వులతో వంటకాలు

బియ్యం, నువ్వులు రెండిటినీ సమానంగా తీసుకుని బాగా పాలు పోసి ఉడికించి తయారు చేసిన పాయసం అధర్వణ వేదకాలంలో బాగా ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకం. ఒకప్పుడు తెలుగు వారు కూడా బియ్యం, నువ్వులు కలిపి వండిన చిత్రాన్నాన్ని తినేవారట. తిలోదనం అంటే నువ్వుల అన్నం అని. వాత వ్యాధులున్నవారికి ఇది మంచి ఆహారం. నువ్వులనుంచి నూనెని పిండెయ్యగా మిగిలిన పిప్పిని తెలకపిండి అంటారు. తెలకపిండి గురించి ఋగ్వేదంలో కూడా కనిపిస్తుంది. నువ్వులతో బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిలిని 'పలలం' అని పిలుస్తారు.

నువ్వుల్ని నానబెట్టి తేలికగా దంచి కడిగితే పొట్టుపోయి తెల్లని పప్పు బైటపడ్తుంది. వాటిని తెల్లనువ్వులనీ నువ్వుపప్పు అనీ అంటారు. ఈ నువ్వుపప్పులో నల్లని పొట్టు తీసివేయటం వలన కారమూ, చేదు కొంతవరకు తగ్గుతాయి. నువ్వులమీద తీసేసిన నల్లపొట్టు బాగా కారంగా వగరుగా వుంటుంది. అది కడుపులో నులి పురుగుల్ని పోగొడ్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది. శరీరానికి పట్టిన నీటిని లాగేస్తుంది. నువ్వుపప్పు అంటే తెల్లనువ్వులు వలన కడుపులో నులిపురుగులు పెరుగుతాయి. నువ్వుపప్పు లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. కానీ, నువ్వులపైన నల్లని పొట్టు లైంగిక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. అందుకని పొట్టు తీసిన నువ్వులు వాడుకోవటమే మేలు.

నువ్వుపప్పుని దోరగా వేయించి ఉప్పు, కారం, కొద్దిగా చింతపండు, వగైరా తగు పాళ్ళలో కలిపి దంచి కారప్పొడి తయారు చేస్తారు. నువ్వుపప్పుని రుబ్బి అందులో నిమ్మకాయ రసం కలుపుతారు. ఇవి జీర్ణశక్తిని పెంచి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి.

ఒక్కో నూనెకి ఒక్కో ప్రయోజనం వుంటుంది.

నువ్వులనూనెని మాత్రమే ఒకప్పుడు వంటనూనెగా వాడేవారు. ఇప్పుడు వేరుశనగ నూనె వాడకం ఎక్కువగా జరుగుతోంది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆవనూనెని కూడా వంటనూనెగా వాడుకొనే అలవాటుంది. కొబ్బరి బాగా తేలికగా దొరికే ప్రాంతాల్లో చాలామంది తెలుగువారు కూడా కొబ్బరినూనెని వంటనూనెగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. అయితే పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఆలివ్ ఆయిల్ వాడకం ఎక్కువ. పొద్దు తిరుగుడు పువ్వుల నూనె, తవుడులో నుంచి తీసిన రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, పత్తిగింజల నూనెలని కూడా వంటనూనెగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు.

నువ్వులు కొద్దిగా కారంగా కొద్దిగా చేదుగా ఉండి మధురంగా ఉంటాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. కానీ బాగా వేడి చేస్తాయి. కఫాన్ని, వేడినీ శరీరంలో పెరిగేలా చేస్తాయి. కానీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నువ్వుల నూనె తీపి వగరు కలగలిసిన రుచిలో వుంటుంది. ఆవనూనె అంత కాకపోయినా నువ్వుల నూనె వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి వుంటుంది. అందువలన జఠరాగ్నినీ, జీర్ణశక్తినీ బాగా పెంపొందిస్తుంది. అజీర్తిని రానివ్వకుండా చూస్తుంది. వాత వ్యాధులున్నవారు తక్కిన అన్ని నూనెలనూ వదిలేసి పరిమితంగా నువ్వులనూనెతో వంట చేసుకోవటమే మంచిది.

కీళ్ళవాతం, రుమాటిక్ వ్యాధులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుమునొప్పులతో బాధపడేవారికి నువ్వులనూనెతో వండిన వంటలు మంచివి. నువ్వుల నూనె వాతాన్ని అదుపు చేస్తుంది. గొంతును శుభ్రం చేస్తుంది. పేగులకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఋతుస్రావం సక్రమంగా కాని వారికి నువ్వులనూనె ఉపయోగపడుతుంది. చీటికి మాటికి వేడిచేసే స్వభావం ఉన్నవారికి తప్ప తక్కిన అందరికీ వేరుశనగ నూనెకన్నా, ప్రొద్దు తిరుగుడు పూలనూనె కన్నా నువ్వుల నూనె మేలుచేసేదిగానే ఉంటుంది. అయితే నూనెని చాలా పరిమితంగా వాడుకోవాలనే నియమాన్ని మరిచిపోకూడదు.

నూనెలో వేయించి వండుకొనే ఆహార పదార్థాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం విషంతో సమానంగా ప్రకటించింది. ఎక్రిలమైడ్ అనే విష రసాయనం నూనెలో వేయించినపుడు ఆ ఆహార పదార్థంలో పుడ్తుందని ఇదే క్యాన్సర్ వ్యాధికి కారణం అవుతోందని

ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. కాబట్టి 5 లీటర్లు, 10 లీటర్ల నూనె డబ్బాల్ని కొనే అలవాటుని తగ్గించుకోవాలే గాని నూనెల్లో ఏ నూనె మంచిదనే సందేహంతో రక రకాల నూనెల మీద ప్రయోగాలు చేయనవసరం లేదు. ఏ నూనైనా ఒకటే గుండెజబ్బు తేవటానికి!

ఒక మనిషి నెలకి పావు కిలోకి మించి నూనె వాడకుండా ఉంటే ఏ కంపెనీ నూనెని వాడుతున్నా వైద్యులకు ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండదు.

నువ్వులనూనె నూనెల్లోకెల్లా శ్రేష్ఠమైంది. కొంచెం వగరుగా, ఘాటుగా, తియ్యగా వుంటుంది. పొట్టు తీసిన నువ్వులనూనెని పప్పునూనె అంటారు. నువ్వుపప్పు కన్నా పప్పునూనె మేలైనది. కఫదోషాన్ని పెంచదు. వాతాన్ని శమింపచేస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. కానీ వేడిని, పైత్యాన్ని పెంచుతుంది. వీర్య వృద్ధిని ఇస్తుంది. వాత వ్యాధులున్న వారికి మంచిది.

గర్భాశయాన్ని బలసంపన్నం చేసి లోపలి దోషాల్ని హరింపచేస్తుంది ఆహారంలోకి నువ్వులనూనె వాడుకుంటూ ఉంటే శరీరం కాంతిగా వుంటుంది. వెంట్రుకలకు మంచిది కూడా. నిగనిగలాడుతాయి.

నువ్వు చెట్టుని సమూలంగా తెచ్చి శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి ఆ తర్వాత కాల్చి బూడిద చేసి దానిని నీళ్ళలో కరిగించి క్షారం తయారు చేస్తారు. తిలక్షారం అంటారు దాన్ని. ఈ తిలక్షారాన్ని పెరుగుతో గాని, తేనెతో గాని కలిపి తీసుకుంటే వెంటనే మూత్రం అవుతుంది. రీనల్ ఫెయిల్యూర్ వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడినపుడు తక్షణం పనిచేసే ఔషధం ఇది.

కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో నల్లనువ్వుల్ని పాలతో రుబ్బి వాచిపోయిన కీళ్ళపై లేపనం చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. నువ్వుల్ని మెత్తగా నూరి వేయించి గుడ్డలో వేసి కాపు పెడితే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

లేత మారేడు కాయల గుజ్జుకి సమానంగా నువ్వులు కలిపి మెత్తగా నూరి పెరుగు కలిపి రోజూ తింటూ వుంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో బంక విరోచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి. వెలగగుజ్జు కలిపిన పెరుగులో జీలకర్ర, నువ్వులు కలిపి వేయించిన మినపప్పుతో తాలింపు పెట్టిన వంటకం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పలుచగా అన్నంలో కలుపుకొని గాని, పుల్కా రొట్టెల్లో నంజుకొని గాని దీన్ని తినవచ్చు. జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నిటిలో ఇది ఉపయోగిస్తుంది.

నువ్వులు, శొంఠి విడివిడిగా దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి కలిపిన మిశ్రమాన్ని అన్నంలో తినడం గానీ, మజ్జిగలో గానీ తగినంత ఉప్పు కలిపి తీసుకొంటే

కీళ్ళవాతం తగ్గుముఖం పడుతుంది.

నువ్వుపువ్వులు, పల్లేరు పువ్వులు రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి వెంట్రుకలు రాలిపోయిన చోట రాస్తే పేనుకొరుకుడు తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు మొలుస్తాయి.

నల్లనువ్వుల్ని మెత్తగా దంచి ముద్దను తలకు బాగా పట్టించి ఒక రాత్రంతా వుంచి మర్నాడు తలస్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు బలంగా ఎదుగుతాయి. రేచీకటి తగ్గుతుంది. మైగ్రేయిన్ తలనొప్పికూడా తగ్గుతుంది. దృష్టిదోషాలు తగ్గుతాయి.

శరీరానికి నీరు పట్టిన అనేక వ్యాధుల్లో తెలకపిండితో చేసిన కూరను తినిపిస్తే నీరు తగ్గిపోతుంది. కొద్దిగా వెల్లుల్లి కూడా వేసి వండితే రుచి, ఆరోగ్యం కూడా!.

నువ్వులు బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిలి ఉండలు స్త్రీల గర్భాశయం కుంచించుకునేలా చేస్తాయి. అందువలన బాగా రుతుస్రావం జరిగి సంతానవతులు అవుతారు. కానీ, గర్భవతులకు మాత్రం పెట్టకూడదు. మామూలు స్త్రీలు కూడా అతిగా దీన్ని తింటె వెంటనే నెలసరి వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

అలెగ్జాండర్ భారతదేశానికి వచ్చినపుడు నువ్వులపిండిలో తేనె కలిపి తయారుచేసిన లడ్డూల్ని బ్రాహ్మణులకు సమర్పించటం గమనించాడట.

కృష్ణదేవరాయలు తెల్లవారుఝామునే లేచి పొట్టనిండా నువ్వులనూనె తాగి, నువ్వుల నూనెతో శరీర మర్దనం చేయించుకుని తీసుకున్న నూనె మొత్తం చెమటద్వారా పోయేవరకూ వ్యాయామం చేసేవాడట.

నూనెలలో నువ్వులనూనె శ్రేష్ఠమైంది. శరీరానికి తగినంత వ్యాయామం, శరీర శ్రమ ఉన్న వ్యక్తులకు నూనె కడుపులోకి తగినంత వెళ్ళినా ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యదు. శరీరశ్రమ తక్కువగా వున్నవారు నూనె వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటమే మేలు. అది నువ్వుల నూనె అయినా సరే.

పెసలు ఆరోగ్యానికి అసలు

పెసలు భారతీయుల పంట. పూర్తిగా మన స్వంతం. అతి ప్రాచీనమైన కాలం నుంచీ భారతీయులు పెసల్ని విస్తారంగా పండించి, విస్తృతంగా వాడుకొన్నారు. భారత ఉపఖండంలోని దేశాలన్నీ పెసల్ని బాగా ఉపయోగిస్తూ వుంటాయి.

గ్రీన్‌గ్రాం, గోల్డెన్‌గ్రాం, గ్రీన్‌సోయ్ అని రకరకాల పేర్లతో వీటిని పిలుస్తారు. హిందీలో మూంగ్ అంటారు. ఫిలిప్పైన్స్‌లో కూడా ముంగ్గో, మోగ్గో అని పిలుస్తారు.

వేయించిన పప్పుని మండ పప్పు అనీ, నానబెట్టిన పప్పుని వడపప్పు అనీ అంటారు. నానబెట్టిన పప్పులో మిరపకాయలూ, జీలకర్రలాంటి సంబారాలూ కలిపినప్పుడే అది వడపప్పు అవుతుంది. వడలు వేసుకోవడానికి వుపయోగపడే పప్పు అని అర్థం కావచ్చు. పెసరపొడిని సున్నిపిండి అని కూడా అంటారు.

చైనీయుల వంటకాల్లో పెసర వాడకం మన కన్నా ఎక్కువగా వుంటుంది. లూడౌ అని పిలుస్తారు. పొట్టు తీయని పెసలకూ, మొలకెత్తిన పెసలకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు. సూపు, పప్పు, కట్టులాంటి పదార్థాలు వండుకొంటారు. పెసలతో జెల్లీలు, నూడిల్స్ తయారు చేసుకొంటారు. వీళ్ళ నూడిల్స్ పారదర్శకంగా వుండటంతో, గ్లాస్ నూడిల్స్ అంటారు. ఫెన్సి, తుంగ్ హూన్ పేర్లతో వీటిని పిలుస్తారు. మొలకలతో సహా తాలింపు పెట్టుకునే అలవాటు వీళ్ళకూ ఉంది. దీంట్లో వెల్లుల్లి, అల్లం, ఉల్లిపాయలతో పాటు, చిన్న చేపల్ని కూడా కలిపి కూరవండుకొంటారు. వియత్నామీయులు మొలకెత్తిన పెసలతో స్ప్రింగ్ రోల్స్ చేసుకొంటారు. మలేషియన్లు, కొరియన్‌లు, ఇండోనేషియన్లు మొలకెత్తిన పెసలతో వండిన కూరని తింటారు.

కొబ్బరిని రుబ్బి తీసిన పాలలో పెసరపిండి, పంచదార కలిపి ఉడికించి అల్లం, కొత్తిమీర లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు వేసి, సూపు తయారు చేస్తారు. పొట్టుతీసిన చాయ పెసరపప్పు ఉడికించి మెత్తని గుజ్జులా చేసి, తీపి కలిపి ఐస్ క్రీములూ పాప్‌లూ కొన్ని రకాల డిజర్ట్‌లూ తయారు చేస్తున్నారు. తైవాన్‌లో మైదా పిండికి బదులుగా పెసరపిండితో చేసిన కేకులు ఎక్కువగా ఇష్టపడతారట.

పెసలు కొంచెం రూక్షంగా వుంటాయి. అందుకని వాతం చేస్తాయి. మినుములు స్నిగ్ధంగా వుంటాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. మినుముల కన్నా పెసలు తేలికగా అరుగుతాయి. మినుములు విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేస్తే, పెసలు బంధిస్తాయి. స్వభావ రీత్యా గుణాలలో ఈ తేడా వున్నప్పటికీ, కేలరీలూ, పిండిపదార్థాలూ, ఖనిజాలూ, విటమిన్‌లూ అన్నీ రెండింటికీ సమానంగానే వున్నాయని మనం గ్రహించాలి. ఆకుపచ్చ బఠాణీతో సమాన స్వభావం కలిగి వుంటాయి. చరకుడు అనే ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్త నల్లగా ఉండే పెసలకన్నా ఆకుపచ్చ పెసలే గుణవత్తరంగా వుంటాయని చెప్పాడు. అలాగని నల్లపెసలు మంచివి కావనటం సరికాదు. వ్యాధులు కలిగినప్పుడు త్రిదోషాలను ఉపశమింపజేయడానికి నల్లపెసలు మంచి చేస్తాయి.

★ నేత్రవ్యాధుల్లోను, జ్వరం వచ్చినప్పుడూ, ఆపరేషన్‌లు అయినప్పుడూ పెసరపప్పుతో వండిన పప్పు మేలు చేస్తుంది.

★ షుగరు, బీపీ వ్యాధులున్నవారికి పెసరపప్పు మంచిదే. పెసరపప్పుని జీర్ణశక్తికి అనుసరించి తీసుకుంటే మంచిది.

★ దగ్గూ, జలుబూ, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధుల్లో పెసరకట్టు మంచిది. వేడిచేసే స్వభావం ఉన్నవారికి పెసరపప్పుతో పప్పు వండి పెడితే ఉపయోగకరం.

★ అల్లం, నువ్వులనూనె, పంచదార, బెల్లం ఇవి పెసల దోషాలకు విరుగుడుగా పని చేస్తాయి. పెసరపప్పుని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. కళ్ళకు చలవ. కానీ శరీరానికి స్థూలత్వాన్నిస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు పెసరపప్పుని జీర్ణశక్తి ననుసరించి పెట్టడం మంచిది.

★ పెసరపప్పుని వండేప్పుడు వార్చిన నీటిలో చారుపొడి వేసి కాచిన చారు రుచిగా వుంటుంది. చలవ, బీర, సొర, క్యారెట్ లాంటి కూరగాయలు దేనినయినా తీసుకొని, మిక్సీలో రసం తీసి, అందులో పెసరపప్పు వేసి కాచిన చారు ఇంకా మేలు కలిగిస్తుంది. కడుపులో మంట, అల్సర్లున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధం.

★ మొలకెత్తిన పెసలతో సమానంగా బియ్యం కలిపి ఎక్కువ నీళ్ళు పోసి ఉడికించి వార్చిన గంజి లేదా సూప్‌లో తగినంత మిరియాలపొడి, ఉప్పు, కొత్తిమీర కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసిన పానీయం చాలా రుచిగానూ, బలకరంగానూ, తేలికగా అరిగేదిగానూ ఉంటుంది.

★ మొలకెత్తిన రాగులూ లేదా సజ్జలు, మొలకెత్తిన పెసలూ కలిపి రుబ్బి, అట్టు వేసుకుని తిని చూడండి. అమోఘమైన రుచి. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

★ పెసర కట్టు శ్రమని పోగొడుతుంది. దగ్గూ, జలుబూ ఆయాసం వ్యాధుల్లో ఉపయోగకరం. మనసుకు ఉల్లాసాన్ని, సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది.

★ బియ్యంలో నాలుగో వంతు పెసరపప్పు కలిపి వండిన అన్నాన్ని పులగం అంటారు. కటుపొంగలి అంటే ఇదే! ఇది షుగరూ, బీపీ వ్యాధుల్లో బాగా మేలు చేస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులూ, కండరాల నొప్పులూ, అరికాళ్ళూ, అరిచేతుల్లో మంటలు వున్న వారికి మంచిది. పులగం వండేప్పుడు వార్చిన గంజి కూడా మంచిదే. తేలికగా అరుగుతుంది. శక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. నెలసరి సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం అయ్యేవారికి ఇవ్వదగిన ఆహారం.

★ ముడి పెసల్ని వేయించి పచ్చడి చేసుకుని తినవచ్చు. మూత్రవ్యాధుల్లో మంచిది. కఫ దోషాలు ఆగుతాయి. జీలకర్ర, ఇంగువ తగు పాళ్ళలో కలిపి తింటే తేలికగా అరుగుతుంది. పొట్టు తీయకుండా ఉపయోగించుకోవడమే మంచిది.

★ పెసర పచ్చడిని అట్టులా కాల్చుకుని అన్నంలో తింటారు.

★ వేయించిన పెసరపప్పుని ఉడికించి పలుచని జావలా కాచి అందులో మరమరాలు గానీ, జొన్న పేలాలు గానీ, మొక్కజొన్న పేలాలు గానీ విసిరిన పిండి కలిపి పంచదార వేసుకుని తాగి తే నీరసం తగ్గుతుంది. వాంతులు ఆగుతాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ఉపయోగకరం.

★ పెసరపప్పుని ఉడికించి, శొంఠి, కరివేపాకు, జీలకర్ర తగినంతగా వేసి, కాచిన పప్పుచారు మంచి ఆహార పదార్థం. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ పెట్టతగినది.

★ పొట్టు తీయకుండా చక్కగా విసిరిన పెసర రవ్వతో ఉప్మా చేసుకుని తినవచ్చు. ఇది బొంబాయి రవ్వ ఉప్మా కన్నా బలకరం, ఆరోగ్యకరం.

★ పెసరపప్పు, బియ్యం, కొన్ని కూరగాయల ముక్కలూ కలిపి వండిన కిచిడీ కూడా ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

★ పెసరపిండిని నేతితో వేయించి బెల్లంపాకం పట్టి కట్టిన లడ్డూలు రుచిగా వుంటాయి. మినప సున్ని వుండలకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి.

★ కంది సున్ని, శనగ సున్ని లాగానే పెసర సున్ని కూడా రుచిగా వుంటుంది. ఇదికూడా ఒక ఆహారపదార్థంగా వాడుకోదగిందే. ఎదిగే పిల్లలకు పెడితే బాగా వొళ్ళు చేస్తారు.

★ పెసర అట్టు మినప అట్టు కన్నా చలవ. పెసర అప్పడాలు కూడా మినప అప్పడాల కన్నా చలవనిస్తాయి. పెసర గారెలు కూడా అంతే. అయితే మినుము ఎక్కువ లైంగిక శక్తిని కలిగిస్తుంది.

★ ఉలవల తర్వాత, గుర్రాలు ఎక్కువగా ఇష్టపడేది పెసలనే. అందుకే వీటిని హయనంద, సూప శ్రేష్ఠ ఇలా అనేక పేర్లతో పిలుస్తారు.

★ పెసరట్టు, పెసరపప్పు తప్ప ఇంకో వంటకమే లేదన్నట్లు మనం చాలా ఉపయోగపడే వస్తువుల్ని ఉపయోగించుకోవడంలో సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం లేదనేది వాస్తవం. పెసల ఉపయోగాల్ని పూర్తి స్థాయిలో పొందగలగాలి.

బార్లీ - చలవనిచ్చే ఔషధం

ప్రపంచంలో అత్యధికంగా పండే పంటల్లో వరుసక్రమంలో నాలుగోస్థాయిలో పండుతున్నది బార్లీ. మనుషులకు ఆహారపదార్థంగానూ, పశువులకు మేతగానూ ఉపయోగపడే బార్లీని తెలుగువాళ్ళు చాలా తక్కువగా వినియోగించుకొంటున్నారనే చెప్పాలి. బార్లీని ప్రపంచ దేశాలకు అందించింది ఆసియా ఖండమే! సిరియాలోని తెల్ల్ అబూలో బార్లీ వినియోగానికి సంబంధించిన అత్యంత ప్రాచీనమైన పురాతన రాతి యుగం నాటి ఆధారాలు లభించాయి. ఋగ్వేదంలో పేర్కొన్న యవలు ఈ బార్లీయేనని భావిస్తున్నారు. బార్లీ పాయసాన్ని పురోడాశం అన్నారు. పూర్వం ఆటగాళ్ళకు బార్లీని వండి పెట్టి తినిపించేవాళ్ళు. అమితమైన బలం కలు గుతుందని హార్డ్‌ఫుడ్ అనికూడా అంటారు. ఈనాటికీ బార్లీని బాడీబిల్డర్ అని పిలుస్తారు. ముత్యాలు అని వాటికి ముద్దు పేరు. ఉడికించిన తరువాత ముత్యాల్లా ఉంటాయి బార్లీ గింజలు. అందుకని ఈ పేరు వచ్చింది. పెరల్ బార్లీ అంటే ఉడకపెట్టిన బార్లీ గింజలని!

మొలకలొచ్చిన బార్లీ పిండిని బార్లీ మాల్ట్ అంటారు. దాన్ని వేడినీళ్ళలో నానబెట్టి (Mashing) అందులోంచి మాల్టెడ్ షుగర్ని వేరు చేస్తారు. అంతే తక్కువ పోషక విలువలన్నింటినీ వదిలేసి కేవలం బార్లీ లోని పిండి పదార్థాన్నే తీసుకుంటారన్న మాట. బార్లీలోంచి బీరు తయారవుతోందనగానే, బీరు తాగితే బార్లీ ఉపయోగాలన్నీ వస్తాయని అనవసరంగా ఆశపెట్టుకోనవసరం లేదు.

బార్లీ అనగానే ఫైబర్ గుర్తుకు రావాలి. సెలీనియం, ఎంజైము, భాస్వరం, రాగి, మాంగనీస్, బార్లీలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. అందువలన జీర్ణకోశానికి, గుండెకి రక్తనాళాలకు ఎక్కువగా బలాన్ని కలిగిస్తుంది బార్లీ. రక్తపోటు వ్యాధి, గుండెజబ్బులు, పేగుపూత, అల్సర్లు లాంటి వ్యాధులున్న వారు బార్లీని ఔషధంగా వాడుకోవాలి. బార్లీలో ఉండే ఫైబర్ పదార్థం కారణంగా పేగులు ఎప్పటికప్పుడు శుద్ధి అయి, లోపల ఉండే మలాలు తదితర మలిన పదార్థాలన్నీ త్వరగా విసర్జించబడతాయి. పేగులో వచ్చే కోలన్ కేన్సర్‌కు, పేగుపూతకు, మొలల వ్యాధికి, మూలవ్యాధికి, ఎసిడిటి, గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధి లక్షణాలకు బార్లీని తరచు ఆహార పదార్థంగా వాడుకుంటూ వుంటే, ఇవి అదుపులో వుంటాయి. శరీరానికి ఉపయోగించే బాక్టీరియాని బార్లీలోని డైటరీ ఫైబర్ ప్రోత్సహిస్తుంది. అందుకని అమీబియాసిస్

వ్యాధిలోను IBS (ఇరిటబుల్ బవుల్ సిం(డోమ్) లాంటి వ్యాధుల్లోనూ బార్లీని తరచూ తీసుకుంటూ వుంటే, చాలా మేలు కలుగుతుంది. కామెర్ల వ్యాధిలోనూ, కండరాల వ్యాధిలోనూ బార్లీని ఎంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే, అంత మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

రోజుకి 21 గ్రాముల ఫైబర్ తీసుకున్నట్లయితే గుండె జబ్బుల రిస్కు యాభై శాతం తగ్గుతుంది. పళ్ళరసాలు, కూరగాయల వలన లభించే ఫైబర్ కన్నా బార్లీ ద్వారా లభించే ఫైబర్లో గుండె జబ్బుని నివారించే శక్తి ఎక్కువ. బార్లీ తీసుకుంటే షుగర్ పెరుగుతుందనేది కూడా అపోహే! రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించేందుకు బార్లీ దోహదపడుతుందని ఈ పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

షుగర్ వున్న వ్యక్తులు బార్లీ జావలో పెరుగు కలిపి చిలికిన మజ్జిగ తాగుతుంటే, షుగర్ వ్యాధిలో వచ్చే అరికాళ్ళ, అరిచేతుల మంటలు, మలబద్ధత తగ్గుతాయి. బార్లీలో నియాసిన్ అనే బి విటమిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. నియాసిన్ వలన గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్, నరాల జబ్బులు అదుపులో ఉంటాయి. రక్తనాళాల లోపల రక్తం గడ్డకట్టుకుని (Blood clot) రక్త ప్రసారానికి అవరోధం ఏర్పడే పరిస్థితి రాకుండా చేయడానికి కూడా నియాసిన్ ఉపయోగపడుతుంది. మెనోపాజ్ దాటిన స్త్రీలలో కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులకు దారితీసే పరిస్థితుల్ని నివారించవచ్చని అమెరికన్ హార్ట్ కార్నర్ జూలై 2005 సంచికలో పేర్కొంది.

బార్లీలో రాగిలోహం ఎక్కువగా ఉందని మనం చెప్పుకున్నాం. ఒక కప్పు బార్లీలో ఉండే రాగి, మనకి రోజూ కావల్సినదానిలో 32 శాతం వరకూ ఇస్తుందని చెప్తున్నారు. మనకు కావలసిన భాస్వరంలో 23 శాతం ఒక కప్పు బార్లీ తాగితే దొరుకుతుంది. అందుకని బార్లీని మూడుపూటలా తీసుకోవడం మంచిది.

బఠాణీల్లో పొంగించిన బార్లీ గింజలు, నానబెట్టి తాలింపు వేసిన బార్లీ గింజలు, బార్లీ అటు కులు, బార్లీతో పాయసం, బార్లీ జావ, బార్లీ గంజి పొడిని (Barley starch) కలిపి తయారు చేసుకొన్న సూపు, బార్లీపిండితో రొట్టెలు ఇలా అనేక వంటకాల్ని మనం తయారుచేసుకోవచ్చు.

బార్లీపిండిలో కొద్దిగా గోధుమపిండి కలిపి, రకరకాల ఆహారపదార్థాలు వండుకోవచ్చు. ఉడికించిన లేదా నానబెట్టిన బార్లీ గింజల్ని కలిపి వెజిటబుల్ సలాడు లేదా ఫ్రూట్ సలాడు తయారుచేసుకోవచ్చు. మూత్ర వ్యాధుల్లో బార్లీ వినియోగం ఎక్కువగా జరగాల్సి వుంటుంది. బార్లీ జావలో పెరుగు కలిపి మిక్సీపడితే, చిక్కటి బార్లీ మజ్జిగ వస్తాయి. కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులోనే మూడు పూటలా తాగితే

మూత్రంలో మంట, పచ్చదనం, వేడి తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలు బల సంపన్నం అవుతాయి. బార్లీలో క్షారగుణాలు ఎక్కువ. అందుకని శరీరంలో ఆమ్ల గుణాల్ని తగ్గించేందుకు బార్లీ ఎక్కువగా SYSTEMIC ALKALISER గా, క్షార గుణాల్ని పెంచేదిగా ఉపయోగపడుతుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

బార్లీ గింజల్ని దంచిన పిండిని కూడా జావ కాచుకోవచ్చు. పొడిదగ్గు, పడిశం, గొంతునొప్పి, జ్వరం, గొంతులో మంట (Soar throat) ఇలాంటివి వచ్చినప్పుడు బార్లీపిండిని నీళ్ళలో వేసి వుడికించి కొద్దికొద్దిగా మింగుతూ వుంటే, గొంతుకు ఉపశమనంగా ఉంటుంది. పంచదారగానీ, ఉప్పుగానీ కలిపి తాగవచ్చు. అలా కాదనుకొన్నప్పుడు పులుపు లేని మజ్జిగ కలిపి తాగితే మంచిది. లేదా పాలు కలిపి తాగవచ్చు కూడా! సగ్గుబియ్యంతో పాయసం కాచుకొన్నట్లే బార్లీ గింజలతో కూడా కాచుకోవచ్చు. ఇంకొంచెం ఎక్కువసేపు మరగించవలసి వుంటుంది. చంటిపిల్లలకు, కొత్తగా అన్నప్రాసన చేసినవాళ్ళకు పలుచని బార్లీ పాయసాన్ని కొద్దికొద్దిగా తినిపించవచ్చు.

పాలిచ్చే తల్లులు తప్పనిసరిగా బార్లీ తాగాలి. తల్లిపాలు పెరగడమే కాకుండా, ఆమె పాలను తాగే బిడ్డకు కూడా ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

మినుములు ఇనుములే అందరికీ!

మినుములను సంస్కృత భాషలో 'మాష' అంటారు. 'కుల్మాష అని కూడా అంటారు. మాష అనగానే 'మాంస కండరాల వృద్ధి' అనే మాట గుర్తుకు రావాలి. పప్పు ధాన్యాలలో మాంసధాతువులు పెంపొందింపచేసే గొప్ప ఆహార ద్రవ్యంగా మినుములు ముఖ్యమైనవి, ప్రసిద్ధమైనవి కూడా.

తక్కువ అనారోగ్యాన్ని, ఎక్కువ ఉపయోగాల్ని కలిగిస్తాయి. అనారోగ్యం కలిగించే అంశాల్ని కూడా కొద్ది జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే సరిచేసు కోవచ్చు. ఔషధాన్ని ఆహారంగా తీసుకొంటే అపకారం. ఆహారాన్ని ఔషధంగా తీసుకొంటే మేలు కలుగుతుంది. ఆ విషయాలన్నీ ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం!

మినుము లేదా ఎనుము అంటే నల్లనిది అని అర్థం. మినుము అనే మాట కూడా ఇలానే నల్లగా వుండటం కారణంగా వచ్చి వుంటుంది. ఆంగ్లంలో black lentils, black gram అని పిలుస్తారు. పొట్టు తీయగానే తెల్లని ఛాయ

బయటపడుతుంది. అందుకని ఛాయపప్పు (white lentil) అని పిలుస్తారు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో తెలుగువారు 'ఉద్దులు' అని కూడా వ్యవహరిస్తుంటారు. బహుశా ఉరద్ అనే హిందీ మాటలోంచి ఇది వచ్చి వుంటుంది.

మినుములు తీపి రుచిని స్నిగ్ధగుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. కాబట్టి, కొంచెం కష్టంగా అరిగే స్వభావం వీటికి వుంటుంది. అందుకని జీర్ణశక్తి మందంగా వున్నవారు మినుముల్ని, మినప్పిండితో చేసిన వంటకాల్ని తక్కువగా తినడమే మంచిది. లేదా, అల్లం, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాలు ఇలాంటి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే వాటిని మినప్పిండితో కలిపి వండుకోవడం అవసరం.

గారెలు మినప్పిండితో తయారయినవి కాబట్టి అరగనివిగా ఉంటాయి. పైపెచ్చు నూనెలో వేయించినవి కాబట్టి మరింత అజీర్తి దాయకంగా వుంటాయి. ఇలాంటి వాటిలో తప్పనిసరిగా అల్లం, మిరియాల్లాంటివి కలిపి వండడం అవసరం.

మినుములు తీపి, స్నిగ్ధత్వం (జిగురు) కలవి కాబట్టి వాత దోషాలలో మేలు కలిగించేవిగా వుంటాయి. వాతాన్ని హరిస్తాయి కాబట్టి శరీరానికి పోషణని, బలాన్ని కలిగిస్తాయి. మంచి వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. వీర్యవృద్ధి అంటే స్త్రీ పురుషులలో లైంగికపరమైన శక్తి, ఆసక్తి రెండూ పెరగడమే కాకుండా, పురుషుల వీర్యంలో బీజకణాలు తక్కువగా వున్నవారికి వాటిని పెంచడానికి దోహదపడే గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. అందుకనే కొత్త అల్లుళ్ళకి సున్ని ఉండలు నేతితో కమ్మగా తయారుచేయించి పెడతారు.

మినుములకు 'సంతర్పణం' అనే గుణం ఉందని భావ ప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. సంతర్పణం అంటే తృప్తిని కలిగించడం. ఇంటికి వచ్చిన అతిథి నుంచి మన పితృదేవతల దాకా అందరికీ సంతృప్తిని కలిగించడం కోసమే గారెల్ని ప్రత్యేకంగా తయారుచేసి వడ్డిస్తుంటారు.

మినుములు కొద్దిగా వేడిని కలిగించే మాట నిజమే కాని, అంతకన్నా ముఖ్యంగా ఇవి కడుపులో ఎసిడిటీని పెంచేవిగా వుంటాయి. కఠినంగా అరుగుతాయి కాబట్టి వాటిని అరిగించటానికి ఎక్కువ యాసిడ్ కడుపులోకి విడుదల అవుతుంది. అందుకని ఇడ్లీ, దోసె, గారె ఇలాంటివి జీర్ణకోశ వ్యాధులలో హాని చేస్తాయని మొదట గుర్తించాలి. పైత్యాన్నే కాదు కఫాన్ని కూడా పెంచేవిగా వుంటాయి. శరీరంలో కఫ దోషం పెరిగినందువలన స్థూలకాయం, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు కూడా పెరుగుతాయి. అందుకని మినుముల్ని ముఖ్యంగా స్థూలకాయం వున్నవారు, షుగర్ రోగులూ వాడకుండా వుండటమే మంచిది.

నాడీ వ్యవస్థ అంటే nervous system ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. నరాల బలహీనతలో దీనికి మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. మెదడు వ్యాధులన్నింటిలోను, వాత లక్షణాలు ఏర్పడిన ప్రతి వ్యాధిలోనూ దీన్ని ఔషధంగా వాడించవచ్చు. పక్షవాతం, పోలియో, కండరాలు శుష్కించే వ్యాధి (muscular dystrophy), మూతి వంకరపోయే వ్యాధి, కీళ్ళవాతం, వళ్ళంతా నొప్పులు, మెడ నొప్పులూ, నడుంనొప్పి మొదలైన వాతవ్యాధుల్లో మినుములు బాగా సహకరిస్తాయి.

బియ్యంతో పాటే అందులో నాలుగో వంతు మినప్పప్పు కలిపి అన్నంగా వండితే దాన్ని మినప పులగం అంటారు. నెయ్యి, ఇంగువ, అల్లము, కొత్తిమీర, తగినంత ఉప్పు కలిపి వండితే చాలా చక్కగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది వాత వ్యాధుల్లో మేలు చేసే ఆహార ఔషధం. ఎదిగే పిల్లలకు ఇది మంచి ఆహారం. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వున్నవారికి టిఫినుగా ఇడ్లీ, దోసె, గారి ఇలాంటి వాటి బదులుగా మినప పులగం వండి పెడితే వాళ్ళకి మేలు జరుగుతుంది. శుష్కించిపోయే వ్యాధులన్నింటిలోను ఇది మంచి ఆహారం. చక్కని కిచిడీలాగా తయారు చేసుకోవచ్చు లేదా కట్టుపొంగలి కూడా చేసుకోవచ్చు.

మినప్పప్పుతో ఆవిరి కుడుములు వేసుకుని తింటే మరింతగా వాతవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూత, కడుపులో నొప్పి ఉన్నవారికి దీన్ని నెయ్యి, పంచదారతో ఉదయంపూట టిఫినులకు బదులుగా పెడితే ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. అన్ని వాత వ్యాధుల్లోనూ నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతంతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. వేసవికాలంలో ఉదయంపూట తింటే వడదెబ్బ నుంచి కాపాడుతుంది.

నెయ్యి, అల్లం, బెల్లం, ఇంగువ మినుముకు విరుగుడు ద్రవ్యాలు. మినప్పిండితో ఏ వంటకం తయారుచేసుకొన్నా అందులో ఇవి ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మినపప్పులో జొన్న, లేదా సజ్జల రవ్వ కలిపి రుబ్బి అల్లం, మిరియాలతో తయారు చేసిన ఇడ్డెను అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తుంది.

కందిసున్ని లాగానే మినపసున్నిని ఆహార పదార్థంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మినపప్పుని వేయించి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. మినప అప్పడాలు మంచివి. వాటిని నిప్పులమీదగాని లేదా పెనం మీదగానీ నూనెలేకుండా కాల్చవచ్చు.

1. డైటింగ్ పేరుతో రాత్రిపూట అన్నం మానేసి మినపట్టు, ఇడ్లీ, గారె వగైరా తిన్నందువలన ఒరిగేదేమీ లేదు. మినుములు, గోధుమ, బియ్యాలతో ఇంచు మించు సమానంగా కేలరీలు కలిగి వున్నాయి.

2. బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మినపప్పుతో కలిపి రాగులు, జొన్నలు, లేదా సజ్జల్ని వాడుకొంటే తక్కువ కేలరీల్ని తీసుకోగలుగుతాము. ఒక గరిట మినపప్పుని రుబ్బి అందులో రెండు గరిటెల రాగి పిండి కలిపితే, రుబ్బిన పిండి గట్టిగా అవుతుంది. ఈ గట్టి పిండితో గారెలు వేసుకుని తినండి రుచిగా వుంటాయి. అల్లము, మిరియాలు, కొత్తిమీర కలుపుకొంటే ఇంకా రుచికరంగా వుంటాయి. బలకరం కూడా! తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ కాల్షియం శరీరానికి లభిస్తాయి ఆలోచించండి!

4. మినపప్పుతో పాటు సజ్జల్ని కూడా బియ్యానికి బదులుగా కలిపి, నానబెట్టి రుబ్బి దోసెలు వేసుకోండి. చాలా కమ్మగా వుంటాయి. కేలరీలు చాలావరకు తగ్గిపోతాయి. అపకారం చెయ్యకుండా తేలికగా అరుగుతాయి.

5. చిక్కిపోతున్న వారి కోసం ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ఒక చక్కని ఫార్ములాని ఈ సందర్భంగా మీకు అందిస్తున్నాను. పొట్టు తీసిన ఛాయపప్పు విసిరిన పిండిని ఒక పాత్రలోకి తీసుకుని అది మునిగే వరకు కొబ్బరిబోండాం నీళ్ళు పోసి బాగా కలపండి. ఒక రాత్రి అంతా ఆ నీటిలో నానిన తరువాత మర్నాడు ఉదయం ఈ పిండిని ఎండలో వుంచి కొబ్బరి నీళ్ళ తడి ఆరిపోయేంత వరకూ ఎండబెట్టండి. మర్నాడు రాత్రి మళ్ళీ కొబ్బరినీళ్ళు అందులో పోయండి. ఇలా ఏడురోజులపాటు నానబెట్టి ఎండించిన ఈ పిండికి అద్భుతమైన పోషక గుణాలు వస్తాయి. దీన్ని కొన్నాళ్ళపాటు నిలవ వుంచుకోవచ్చు కూడా! బాగాఎండితే బూజు పట్టదు.

ప్రతిరోజు 2-3 చెంచాలు ఈ పొడిని గ్లాసు పాలల్లో కలిపి పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి, జీడిపప్పు, ఏలకులు, కిస్మిస్ ఇలాంటివి తగు మాత్రలో వేసి బాగా కాచిన పాయసాన్ని పిల్లలకు తాగించండి. శరీరానికి శక్తి కలుగుతుంది. ఆర్చుకు పోయేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

అంతేకాదు, అమితమైన వేడి వలన వీర్యకణాలు నశించిపోయి సంతానం కలగని వారికి ఈ ఫార్ములాని వాడిస్తే వీర్యానికి చలవ కలుగుతుంది. చలవనిస్తుంది. వీర్యకణాలు తిరిగి మామూలు స్థితికి వస్తాయి.

మొక్కజొన్నతో "పొత్తు" పెట్టుకోండి!

మొక్కజొన్న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలంతా ఎంతో యిష్టంగా తినే పంట.

అమెరికా ఈ ప్రపంచానికి అందించిన మహత్తర కానుకలు మూడు. మొదటిది మొక్కజొన్న. రెండవది మిరపకాయ. మూడవది బంగాళా దుంప.

ప్రపంచంలో అత్యధిక శాతం ప్రజలు మొక్కజొన్నను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకొంటున్నారు. వానాకాలంలో రోడ్డు ప్రక్కన గొడుగు క్రింద కూర్చుని ముసలి అవ్వ బొగ్గుల మీద కాల్చి యిచ్చే మొక్కజొన్న కండెల గూర్చి మాత్రమే తెలుగు ప్రజలు ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటారు. లేదా, సినిమాలకో షికార్లకో వెళ్ళినపుడు పాప్‌కార్న్ కొనుక్కుని తినటం గురించి ఆలోచిస్తుంటారు. అంతకుమించిన ఆహార ప్రయోజనాలు వీటికి ఉన్నాయన్న స్పృహ తెలుగువారికి తక్కువ.

14వ శతాబ్దంలో కొలంబస్ అమెరికాను కనుగొన్నాక రెండు వందల యేళ్ళ తరువాత మొక్కజొన్న కండెలు యూరోప్‌లో వ్యాపించటం ప్రారంభించాయి. 17, 18 శతాబ్దాలలో బ్రిటీషర్లు వీటిని భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు.

అమెరికాలోని రెడ్ ఇండియన్ జాతుల్లో 'అరవక్' జాతి ఒకటి ఉంది. ఈ అరవక్ భాష లోంచి 'మైజ్' (maize) అనే పేరు వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. ఫ్రెంచ్ భాషలో 'మాయిస్ (mais) అంటారు. దక్షిణాఫ్రికాలో 'మియాలిస్' అంటారు. మనం మొక్కజొన్న పొత్తులంటాం.

నిజానికిది మక్కజొన్న. 'మక్క' అనే తెలుగు పదానికి 'పొత్తి కడుపు' అని అర్థం. పొత్తిళ్ళలో పాపాయిలా అనేక రేకుల మధ్య 'మొక్కజొన్న కండె' భద్రంగా వుంటుంది. అందుకని 'మక్క జొన్న' అని పిలిచి వుంటారు. మామూలు జొన్న కంకులకు ఈ 'పొత్తులు' ఉండవు. మొక్క జొన్నల కుంటాయి. జొన్న పొత్తులు లేదా పొత్తులు (రేకులు) కలిగిన జొన్న అనటం కోసం 'మక్కజొన్న' అని పేరు పెట్టారు. తెలంగాణాలో ఈ నాటికీ 'మక్కజొన్న' అనే అంటారు. అదే అసలైన తెలుగుపదం!

అమెరికా ఖండాలలో మొక్కజొన్న అడవులుంటాయి. ఆనాటి నేటివ్ అమెరికన్లకు అవి రక్షణ కంచెగా ఉపయోగపడేవి. దట్టమైన ఈ మొక్కజొన్న అడవుల్లోకి ప్రవేశిస్తే బైటకు రావడం చాలా కష్టం. దారి తెన్నూ తెలియక ఊపిరాడక చావాల్సిందే. 15వ శతాబ్దం దాకా అమెరికాను విదేశీయుల నుండి కాపాడింది ఈ మొక్కజొన్న అడవులే.

తక్కిన ప్రపంచం మొత్తంలో ఎంత మొక్కజొన్న పండుతోందో ఒక్క అమెరికా ఖండాలలో అంత పండుతోంది. చైనా, బ్రెజిల్, ఫ్రాన్స్, ఇండోనేషియా, దక్షిణాఫ్రికా, ఇండియాలలో మొక్కజొన్నను బాగా పండిస్తున్నారు. అమెరికా 280 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నుల ఉత్పత్తితో మొదటి స్థానంలో ఉంటే చైనా 131 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులతో రెండవ స్థానంలో వుంది. ఇండియా 12 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులే ఉత్పత్తి చేస్తోంది.

మొక్కజొన్నల్లో లైసిన్ అనే 'బి' విటమిన్, ప్రోటీనులూ సమృద్ధిగా వుంటాయి. మాంసం కూరలో మొక్కజొన్న పిండిని కలిపి వండితే శరీరానికి అమితమైన బి-విటమిన్, ప్రొటీన్స్ అందుతాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మొక్కజొన్న గంజిపిండి (Starch)కి ఎక్కువ డిమాండ్ వుంది. ఇది భారీ పరిశ్రమ. బైండర్ (Binder)గాను, స్టెబిలైజర్ (Stabilizer)గానూ, దీని వినియోగం ఎక్కువ. వస్త్ర పరిశ్రమల్లో థికెనింగ్ ఏజెంట్ (Thickening Agent) గా, అలాగే పెయింట్స్, డిటర్జెంట్స్, పేపర్, సెరమిక్స్, ఫార్మాస్యూటికల్ (Paints, Detergents, Paper, Ceramics and Pharmaceuticals) పరిశ్రమల్లో కూడా ఈ మొక్కజొన్న గంజి పిండి వినియోగం ఎక్కువగా వుంది. అందుకని ప్రస్తుత పరిశోధనలన్నీ మొక్కజొన్నలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే దిశగా సాగుతున్నాయి. ఆహారపదార్థంగా దీని వినియోగం తక్కువవటానికి ఇది ముఖ్య కారణం.

వైద్యపరంగా మొక్కజొన్న పిండిలోంచి గ్లూకోజ్, డెక్స్ట్రోజ్, సార్బిటాల్ (Glucose, Dextrose and sarbitol) లాంటి తీపి పదార్థాల్ని వేరు చేసే పరిశ్రమలు భారతదేశంలో కూడా గణనీయంగానే వున్నాయి.

మొక్కజొన్న విత్తులు బాగా ఆరి ఎండినవి మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. ఈ గింజలను మరపట్టి పుల్కాలు, పూరీలు, చపాతీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. శరీర శ్రమ ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులకి, జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికి మొక్కజొన్న పిండితో వంటకాలు బాగా అచ్చివస్తాయి. కూరల్లోనూ, పులుసుల్లోనూ చిక్కదనం కోసం ఈ పిండిని కలుపుకుంటే ఆ వంటకం మంచి శక్తిదాయకంగా వుంటుంది. శనగపిండికన్నా ఎక్కువ ప్రొటీనులు, ఎక్కువ విటమిన్లు వున్న మొక్కజొన్న పిండిని మనం వదులుకోవల్సిన అవసరం ఏముంది?

గోదుమ పిండితోనో, రాగి పిండితోనో, సజ్జ పిండితోనో లేక జొన్నపిండితోనో మొక్కజొన్న పిండిని కలిపి పుల్కారొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. చక్రాలు, కారప్పూస లాంటి చిరుతిళ్ళు మొక్క జొన్న పిండితో చేసుకుంటే బలవర్ధకంగా వుంటాయి.

మొక్కజొన్న పేలాలు :

మనం ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడో, సినిమాకు వెళ్ళినపుడో మాత్రమే ఎక్కువగా మొక్కజొన్న పేలాలు కొనుక్కుంటాం. అమెరికన్లు కూడా అంతే. కాలక్షేపానికి ఎక్కువగా పేలాలను తింటారు. 1950లో ప్రజలకు టెలివిజన్ అందుబాటులోకి వచ్చాక మొక్కజొన్న పేలాలు మరింతగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి. నాలుగు వేల యేళ్ళనాడే మొక్కజొన్న పేలాలు ఉన్నాయంటే అప్పటికే సినిమాలు, టివిలు వున్నాయన్న మాట అని జోక్ చేశాడు ఓ చరిత్రకారుడు. 1940లో మైక్రోవేవ్ హీటింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా పేలాలను పేల్చటం మొదలుపెట్టారు. మొదట్లో మనవాళ్ళు ముంతకిందపప్పు వేయించినట్లే ఇసుకని కాల్చి ఆ వేడి మీద మొక్కజొన్న గింజలు ఆడించి పేలాలను పేల్చేవారు. మరుగుతున్న నూనెలో వేసి వేయించినా పేలాలు పేల్తాయట. అవీ చాలా రుచిగా వుంటాయంటారు.

రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో పంచదారకు కరువు ఏర్పడి రేషన్ ద్వారా పరిమితంగా సరఫరా చేయవలసి వచ్చినపుడు అమెరికన్లు తమ సహజమైన ఆహారపదార్థం మొక్కజొన్న పేలాల్ని వినియోగించి పంచదార లేని లోటుని పూడ్చుకోగలిగారు.

మొక్కజొన్న గింజలో నీటిశాతం కొంత అంతర్గతంగా వుంటుంది. కనీసం 400 డిగ్రీల దగ్గర ఈ గింజలను వేడి చేసినపుడు గింజలోపలి నీరు ఆవిరవటం ప్రారంభిస్తుంది. ఆ ఆవిరి కల్గించే వత్తిడి పేలాలు పేలటానికి కారణం అవుతుంది. నీటియావిరి వత్తిడి ఎలాంటిదో మనకు తెలుసు. రైలు బండే కదులుతుంది కదా. పేలాలు కూడా అలానే పేల్తున్నాయి. ఇలా పేలేది గింజలో ఉన్న పిండిపదార్థం. కనీసం 40 రెట్లు దాని అసలు సైజుకు మించి ఇది పొంగుతుంది. గింజలో 14 శాతం నీరు ఉన్నప్పుడే అది బాగా పేలుతుంది. నీరు లేని శుష్కించిన గింజ పేలకుండా అలాగే ఉండిపోతుంది. వేరుశనగ పప్పుండలు మనం తయారు చేసుకున్నట్లే నెయ్యివేసి మొక్కజొన్న పేలాల్ని పాకం పట్టి ఉండలు కట్టుకుని అమెరికన్లు బాగా యిష్టంగా తింటారు.

ఈ పేలాలలో ఫైబర్ ఎక్కువగా వుంటుంది. కేలరీలు బాగా తక్కువగా వుంటాయి. ఉప్పు ఉండదు. బైటనుంచి మనం కలుపుకొంటే తప్ప. కొవ్వు కూడా

ఉండదు. కాబట్టి స్థూలకాయం ఉన్నవారు, షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు పేలాలను తినవచ్చని వైద్యశాస్త్ర వేత్తలు భరోసా యిస్తున్నారు. అనవసరంగా నెయ్యి, నూనె, ఉప్పులాంటివి పేలాలకు పట్టించకుండా మామూలు పేలాలను అన్ని వ్యాధుల్లోనూ నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. అయితే చంటిపిల్లలకు మాత్రం తొందరపడి పెట్టవద్దనీ, వారి జీర్ణశక్తి పెరిగిన తరువాత మాత్రమే వీటిని అందించాలని చెప్తున్నారు.

జొన్న పేలాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు, మొర్మరాలు ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగించేవాటిలో చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటిని నిజంగానే మనం సద్వినియోగం చేసుకోవటం లేదు. కూరలు, ఇతర ఆహారపదార్థాలు వండుకునేటప్పుడు చిక్కదనం కోసం శనగపిండి కలుపుకొనే బదులు మెత్తగా విసిరిన పేలాల పిండిని కలుపుకోవచ్చు. పాకం పట్టి లడ్డూలు చుట్టుకోవచ్చు. ఉప్పు, కారం తగినంత కలిపి పేలాల సున్ని చేసుకోవచ్చు. ఇన్ని సుగుణాలున్న ఆహారపదార్థాన్ని కమ్మగా వండుకోవడానికి మనం తయారుగా ముందుకు రావాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్న మాట.

శనగలు తినగలుగు వారు ధన్యులు

శనగలు నూరు శాతం భారతీయుల పంట! వేదకాలం నుంచీ దీన్ని ఆహారంగా తీసుకొన్నారు. యజుర్వేదంలో శనగల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. జైన, బౌద్ధ గ్రంథాల్లో కూడా శనగల వినియోగం గురించి ఉంది. భారత దేశంలో 'బెంగాల్ గ్రాం' అని ఇంగ్లీషులో పిలుస్తారు. కానీ, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వీటిని చిక్ - పీ అనే చికెన్ పాక్స్ అనే (చిన్న అమ్మవారు) వ్యాధిలో శనగగింజ లాంటి పొక్కులు వస్తాయి కాబట్టి ఈ చిక్పీ పేరుతో చికెన్‌పాక్స్ పదం ఏర్పడింది.

క్రీస్తు పూర్వం వెయ్యేళ్ళ నాటికే - గ్రీసు, టర్కీ, రోమనులకు శనగలు బాగా తెలుసు. క్రీ.శ. 1వ శతాబ్దిలో జర్మన్లు బియ్యాన్ని, శనగల్నీ కూడా తినేవారని కార్బనైజుడు శనగలు ఆ శిథిలాలలో దొరకడాన్ని బట్టి ఊహిస్తున్నారు.

బఠాణీల కన్నా శనగలు తక్కువ వాతాన్ని కలిగిస్తాయని రోమనులు వీటినే బాగా వాడే వారట. మొదటి ప్రపంచయుద్ధ కాలంలో కాఫీ గింజలకు కొరత వచ్చినపుడు జర్మనులు శనగలను నల్లగా వేయించి కాఫీ కాచుకొ న్నారట. గుండ్రటి కాబూలీ లేదా బెంగాలీ శనగలకన్నా మనకు దొరికే ఎర్రని చిర్రి శనగల్లో ఎక్కువ ఫైబరు ఉంటుంది. ఇవే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

పైగా ఈ గుండ్రటి శనగలు పురుషత్వాన్ని తగ్గించే ప్రమాదం ఉందని కూడా ఆయుర్వేద గ్రంథాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

మనదేశంలో ఇప్పుడు పండుతున్న శనగల్లాంటి శనగల శిలాజాలు సింధూ నగరాల త్రవ్వకాల్లో కాలిబంగన్ మొదలైన చోట్ల కనిపించాయట. దీన్నిబట్టి తెలుగువారు పండించే ఈ చిర్రి శనగలు తరతరాల మన సంపద అని రుజువవుతోంది.

శనగలు కఠినంగా అరిగే స్వభావం వలన జీర్ణశక్తి బలంగా లేని వారికి ఎక్కువ అపకారం చేస్తాయి. అయితే, గుండ్రటి బరాణీ శనగల కన్నా తెలుగు శనగలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఎర్రగా తెలుగు 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే చిర్రి శనగల గురించి పాశ్చాత్యులకు అంతగా తెలియదు. ఇప్పుడిప్పుడే వాళ్ళూ అలవాటు చేసుకొంటున్నారు. భారతదేశపు శనగపిండికి విదేశాల్లో గిరాకీ ఎక్కువ. కొన్ని వెబ్సైట్లలో భారతదేశపు శనగపిండి కావాలని అడిగి కొనుక్కోండి అనే ప్రకటనలు కనిపిస్తాయి. తాజా పరిశోధనల్లో ఈ ఎర్ర శనగలు తిన్న ప్పుడు రక్తంలో షుగరుశాతం తక్కువ కావడాన్ని గమనించారు.

శనగల్ని చణక, హరిమంథ, సకలప్రియ అని పిలుస్తారు. ఇవి చలవనిస్తాయి. బాగా వాతాన్ని పెంచుతాయి. కానీ, వేడినీ, రక్త దోషాల్నీ తగ్గిస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరాన్నీ, మలబద్ధతనీ కూడా కలిగిస్తాయి. నానబెట్టి సాతాళించి తింటే దోషాలు పెరగకుండా ఉంటాయి.

శనగపిండిని నూనెలో వేయించినవి ఎక్కువగా తింటే వాత కుష్టం అనే చర్మవ్యాధి వస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో పేర్కొన్నారు. ఎగ్జిమా అనే చర్మవ్యాధి కారణాలలో ఇది కూడా ముఖ్యమైనది. నానబెట్టిన శనగలు అతి కోమలంగా ఉంటాయి. మృదువుగా రుచికరంగా ఉంటాయి. కఫాన్నీ, వేడినీ, పైత్యాన్నీ, శుక్రదోషాల్నీ తగ్గిస్తాయి. వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అతిగా తింటే వాతాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయి. మలబద్ధతని కలిగిస్తాయి.

శనగబేడలతో కట్టు అంటే, చింతపండు వెయ్యకుండా చేసిన పప్పుచారు ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటుంది. దగ్గూ, జలుబూ, ఆయాసం వీటిని కూడా తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్న ప్పుడు మాత్రమే తీసుకోదగిన ఆహారం. ఆకలి మందంగా వున్నవారు దీన్ని తిన్నప్పుడు జలుబు, పడిశభారంలతో పాటు కీళ్ళ నొప్పులు, గ్యాస్ట్రబుల్ కూడా పెరుగుతాయి. ఆల్కా హాల్ ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు దాని మత్తుని తగ్గించే గుణం శనగలకుంది. మందు కొట్టేటప్పుడు శనగపిండి బజ్జీలు,

పకోడీలు మంచింగ్ పేరుతో తింటారు. అందువలన మత్తు చాలక మరింత మద్యాన్ని పుచ్చుకోవాల్సి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు, లివర్, మూత్రపిండాల జబ్బుల్లో శనగల్ని వాడుకోవచ్చు. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నప్పుడే దీన్ని తీసుకోవాలి.

ఇంక పోషక విలువల గురించి పరిశీలిస్తే, చిర్రి శనగల్లో 25.4 మి.గ్రా. ప్రోటీనులు, 3.7 మి.గ్రా. కొవ్వు, 47.4 మి.గ్రా., కార్బోహైడ్రేట్లు, 11.2 మి.గ్రా. ఫైబరూ ఉన్నాయి. 327 కాలరీలను ఇవి ఉత్పన్నం చేస్తున్నాయి. ఎర్రగా ఉండే శనగలే మనకి ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయనేది గమనార్హం. శనగల్ని లేదా శనగపప్పునీ వేడినీళ్ళలో కొద్దిసేపు నానబెట్టి అప్పుడు వండుకొంటే అవి మృదుత్వాన్ని పొంది అపకారం చేసే గుణాలను కోల్పోతాయి.

వంటింటి అలంకారంగా శనగలు

శనగలు సుమంగళానికి ప్రతీకలు. పండుగ - తాంబూలం - శనగలు ఈ మూడూ దాంపత్య సుఖజీవితాన్ని గడిపే సువాసినీలకు కానుకగా ఇచ్చేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ శనగలు దంపతులకు లైంగిక సుఖ ప్రాప్తిని కలిగిస్తాయని సుమంగళులైన స్త్రీలు సుమంగళులైన స్త్రీలకు వీటిని ఇచ్చుకుంటారు. భర్త లేనివాళ్ళూ, భర్తతో కాపురం చేయనివాళ్ళూ వీటిని స్వీకరించే అవకాశం అందుకే లేదు. యజుర్వేదంలోనూ అధర్వణ వేదంలోనూ శనగల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. బౌద్ధ, జైన గ్రంథాలలో కూడా శనగల గురించి ఉంది. క్రీ.పూ వెయ్యేళ్ళ నాటికే గ్రీసు, టర్కీ, రోమ్ దేశాల వారికి శనగలను మనవాళ్ళు ఎగుమతులు చేశారు కూడా!

నవధాన్యాలలో శనగలు కూడా ఉన్నాయి. తొమ్మిది ధాన్యాలను తొమ్మిది గ్రహాలకు అంకితంగా భావిస్తారు. శనగలు బృహస్పతికి ప్రీతిపాత్రంగా అర్పిస్తారు. ఆంజనేయస్వామికి సాతాళించిన శనగ గుగ్గిళ్ళను నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదంగా పంచుతారు.

అలాగని, మన పూర్వీకులు ఆహార పదార్థాలన్నింటిలో శనగపిండి కలిపి వంటగదిని శనగపిండికి అప్పగించేశారని అనటానికీ వీల్లేదు. ఉత్తరాది వారికి శనగపిండి వాడకం మొదటినుండీ ఎక్కువే! కానీ, తెలుగు నేలమీద వాతావరణం, ఇక్కడ పండే పంటలు ఇక్కడి ఆహారపు అలవాట్లకు కారణం అయ్యాయి.

స్వీట్లు, హాట్లూ, ఇతర చిరుతిళ్ళను మన పూర్వీకులు గోదుమపిండి, జొన్నపిండి, రాగిపిండి, సజ్జపిండి... వీటితో తయారు చేసుకున్నట్టు మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో కనిపిస్తుంది.

తెలుగువారికి సంబంధించి నంతవరకూ ఆ రోజుల్లో శనగపిండికి ఇప్పుడున్నంత ప్రాధాన్యత లేదనే చెప్పాలి. సజ్జప్పాలు చేయటానికి ఇవ్వాళ మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వ వాడుతున్నారు. ఒకప్పుడు సజ్జపిండినీ, గోదుమ పిండిని మాత్రమే వాడేవారు. అందుకే అవి సజ్జపాలయ్యాయి. నేతిబీరలో నెయ్యిలాగా సజ్జప్పాల్లో సజ్జ కూడా బ్రహ్మపదార్థం అయ్యింది.

స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో, వందేమాతర ఉద్యమానంతరం బెంగాలీలతో ఏర్పడిన సాన్నిహిత్యం వలన మానంతరం ఇప్పుడు తెలుగు వంటగదికి రారాజుగా శనగపిండి, మైదాపిండి వెలిగిపోతున్నాయి. సజ్జప్పాలు, పూర్ణం బూరెలు వండుకోవటానికి రాగి, జొన్న, సజ్జ మొదలైన ధాన్యాలు పనికిరావని మనం ఎందుకు అనుకోవాలి...? ఒకప్పటి మన పిండి వంటలన్నీ ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలతో తయారయినవే!

శనగపిండితో చేసిన కారప్పూసకన్నా గోధుమ పిండితో తయారుచేసింది ఎక్కువ రుచికరంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ బలకరం. ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకం. బూందీ లడ్డూ, మిఠాయి లడ్డూలను ఒకప్పుడు గోదుమపిండితోనే వండేవాళ్ళు. గోదుమ పిండితో తయారుచేసిన లావు కారప్పూస ముక్కల్ని బెల్లం పాకం పడితే మనోహరాలనే మిఠాయి తయారవుతుంది. అది శనగపిండి మిఠాయికన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలకు పెట్టదగిన ఆహార పదార్థం.

ఈ రోజుల్లో మనకు మార్కెట్లో శుద్ధమైన గోధుమపిండి కూడా దొరుకుతోందా అనేది అనుమానమే! ఎక్కువభాగం మైదాపిండిని కలిపి గానీ, లేదా కేవలం మైదాపిండినే ఖరీదు ఎక్కువ తీసుకొని గోధుమపిండిగా అమ్మేయటమే జరుగుతోంది. ఏ కంపెనీ గోధుమపిండి మంచిదండీ అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. ఏ కంపెనీ పక్షాన వత్తాసు పలకమంటారు?

గోదుమలు కొనుక్కొని, దగ్గరుండి మరపట్టించుకున్న గోధుమపిండిని మాత్రమే అచ్చమైన గోదుమపిండిగా నమ్మవలసి ఉంటుంది. నిజానికి ఇదే పరిస్థితి శనగపిండి క్కూడా ఉంది. బజార్లో దొరికే శనగపిండి నానా గోత్రేభ్యః అన్నట్టు ఎన్ని రకాల కల్తీలనో తనలో కలుపుకుని శనగపిండి రూపంలో మనకు దొరుకుతోంది. ముఖ్యంగా గుండ్రటి బొంబాయి శనగల పిండినే 'అచ్చమైన శనగపిండి'గా చాలా చోట్ల అమ్మేస్తున్నారు.

శనగలను కూడా దగ్గరుండి మరపట్టించుకున్నంత నమ్మకమైనది ఇంకోటి లేదు. పిండి వంటలంటే శనగపిండితోనే అనేలాగా దాన్ని వాడనవసరంలేదు.

శనగలు భారత ఉపఖండంలోనూ, ఇథియోపియాలోనూ, మెక్సికోలోనూ ఎక్కువగా పండుతున్నాయి. సంస్కృతంలో వీటిని చణకం అని పిలుస్తుంటారు. సనగ - సనక - సణక - చణక శబ్దాలు ఏర్పడి ఉండవచ్చు. తెలుగులో 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే శనగల్ని చిర్రిశనగలు, దేశీ శనగలు, నల్లశనగలు, చోళాలు అని పిలుస్తారు. సైసర్ 'ఆరియంటం అనేది దీని వృక్షనామం, చన' చెన్నా అని హిందీ ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. దీనికి బెంగాల్ గ్రామ్ అనే ఇంగ్లీషు పేరు భారతదేశంలో మాత్రమే కనిపిస్తుంది. తక్కిన ప్రపంచం అంతా చిక్పీ అని పిలుస్తారు! "చికెన్ పాక్స్" లేక "చిన్నమ్మవారు" అనే వ్యాధిలో శనగగింజ ఆకారంలో పొక్కులోస్తాయి. శనగలకున్న "చిక్ పీ" అనే పేరును బట్టి ఆ వ్యాధికి చికెన్‌పాక్స్ అనే పేరు వచ్చింది. అంతేగానీ, చికెన్ కీ ఈ వ్యాధికీ ఏ సంబంధంలేదు. అలాగే, చిక్‌పీ అనే ఆంగ్ల నామానానికి, చికెన్ (కోడి) కి కూడా సంబంధం లేదు. అది చిక్ అనే ఫ్రెంచి పదంలోంచి వచ్చిందని ఆక్స్‌ఫర్ట్ డిక్షనరీ పేర్కొంది.

శనగపప్పుని శనగబేడలనీ, బేడపప్పు అనీ పిలుస్తారు. శనగలు ద్విదళ బీజాలు కాబట్టి, బైదళం (ద్విదళం = రెండు పప్పుబద్దలు) అనే పదం, బయిదళం, బద్ద, బేడగా మారి ఉండవచ్చు. కంది బేడ, పెసర బేడ, శనగ బేడ ఇలా పేర్లు ఏర్పడ్డాయి.

మెడిటేరియన్ ప్రాంతాలలో పండే గుండ్రటి శనగల్ని మనదేశంలో బఠాణీ శనగలనీ, బొంబాయి శనగలనీ, కాబూలీ శనగలనీ అంటారు. ఇవి ఆఫ్ఘన్ వర్తకుల ద్వారా మొఘల్ పాలనా కాలంలో మనదేశంలోకి ప్రవేశించి ఉంటాయి. అమెరికాలో వీటిని గార్బంజో శనగలంటారు.

ఈ బొంబాయి శనగల్లో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఇది పేగులకు మేలు చేయకపోగా హాని ఎక్కువగా చేస్తుంది. పైగా, ఇవి పురుషత్వాన్ని తగ్గిస్తాయని కూడా ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఆరోగ్యపరంగా నల్లశనగల కున్నంత ప్రాధాన్యత ఈ గుండ్రటి శనగలకు లేదు. తెలుగు శనగలు షుగరు వ్యాధిని తగ్గిస్తాయని, బఠాణీ శనగలు షుగరును పెంచుతాయనీ ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. అవి పురుషత్వానికే ఎసరు పెట్టి, కొట్టరాని చోట దెబ్బకొడుతున్నాయి.

దేశవాళీ శనగలు వేడినీ, రక్తదోషాల్నీ తగ్గిస్తాయి. కానీ, వాతాన్ని పెంచుతాయని భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథం పేర్కొంది. అతిగా తింటే, కడుపు

ఉబ్బరం, మలబద్ధత ఏర్పడతాయి. పుట్నాల పప్పు లేదా వేయించిన శనగపప్పు కూడా ఇదే గుణాలు కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి శనగపిండి ఏరకంగానూ షుగరు, బీపీ, కీళ్లవాతం, దగ్గూ జలుబూ ఉబ్బసం, అజీర్తి మొదలైన వ్యాధులున్న వారికి మేలు చేయదనీ, తగినంత హానినే చేస్తుందనీ గమనించాలి.

శనగపిండిని గానీ, గోధుమపిండిని గానీ మరపట్టించుకున్నప్పుడు శనగలను లేదా గోధుమల్ని నానబెట్టి కొద్దిగా మొలకలొచ్చిన తరువాత ఎండించి మరపట్టించుకున్న మాల్టు ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటుంది. చెడును కలిగించే గుణాలన్నీ చాలా వరకూ తగ్గుతాయి. గోధుమమాల్టుతోనూ, శనగమాల్టుతోనూ తయారైన వంటకాలకు వంకపెట్టేందుకు ఉండదు. మొలకలొచ్చిన శనగలను సాతాళించుకొని తింటే అవి కూడా బజార్లో దొరికే శనగపిండంత హానికరంగ కాకుండా ఉంటాయి. కందిపప్పులాగానే, శనగపప్పుతో కూడా పప్పు వంటకాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. చాలా కమ్మగా ఉంటుంది. కానీ, పర్వతాలు ఫలహారం చేసేంత జీర్ణశక్తి కావాలి. దాన్ని అరిగించుకోవటానికి.

మన జీవిత విధానంలో శరీర శ్రమ తక్కువ. మానసిక శ్రమ ఎక్కువ కాబట్టి, జీర్ణశక్తి మనపూర్వుల కన్నా మనకు చాలా తక్కువ. అందుకని శనగల జోలికి ఎక్కువగా వెళ్ళకుండా ఉంటేనే మంచిది. బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమ, బార్లీ మొదలైన ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాల వైపు బుర్రపెట్టి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది.

సగ్గుబియ్యం లైంగిక శక్తినిస్తాయి

కర్రపెండలం గుజ్జుని 'టపియోకా" అంటారు. ఇది కేవలం పిండిపదార్థం. అంతకుమించి చెప్పుకోదగ్గ పోషక విలువలు ఇందులో ఏమీ లేవనే చెప్పాలి.

చాలా దేశాల్లో దీనిని, ఆహారపదార్థాలు చిక్కబడేలా చేసేందుకు వాడుతుంటారు. మైదాపిండినీ, కర్రపెండలం గుజ్జునీ ఇంచుమించు ఒకే ప్రయోజనాలకు వాడతారు. అయితే, మైదాపిండిలో 'గ్లూటెన్' అనే పదార్థం వుంటుంది. చాలామందికి ఎలర్జీని కల్గించి మైదాపిండి లేదా గోధుమపిండి తింటే వాంతి, విరేచనాలు, కడుపులో మంట, నొప్పి లాంటివి కలిగేలా చేస్తుంది. కర్రపెండలంలో ఈ "గ్లూటెన్" వుండదు. అందుకని, గోధుమపిండి సరిపడని వ్యక్తులు కర్రపెండలం పిండి లేదా గుజ్జుని వాడుకోవచ్చు. పుల్కాలు, చపాతీలు, పూరీలు వండుకోవచ్చు. దోసెలు వేసుకోవచ్చు.

కర్రపెండలాన్ని నేరుగా వాడుకునే అలవాటు మనకి తక్కువ. దీని గుజ్జుని ఎండబెట్టి సగ్గుబియ్యం గుళికలు తయారుచేస్తారు. కొందరు రంగులు కూడా కలిపి రంగు రంగుల సగ్గుబియ్యం అమ్ముతుంటారు. ఈ విధమైన హాని కల్గించే రంగు సగ్గుబియ్యం వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. తెల్ల సగ్గుబియ్యం చాలా మేలు చేసేవిగా వుంటాయి.

తెల్లసగ్గుబియ్యంలో కేవలం పిండి పదార్థం (స్టార్చ్) మాత్రమే వుంటుంది. సబుదానా, సాగో, జవాన్సి, సబాకీ అనే పేర్లతో వాటిని మనదేశంలో పిలుస్తుంటారు. గోధుమపిండి సరిపడని వ్యక్తుల్లో కలిగే "ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్" వ్యాధికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది.

కర్రపెండలం గుజ్జుని గాని, సగ్గుబియ్యాన్ని గాని బాగా ఉడికించిన తర్వాతే వండాలి. కర్రపెండలం పైన వుండే పెచ్చుని తప్పని సరిగా తొలగించాలి.

ఆఫ్రికాలో కర్రపెండలాన్ని చెక్కుతీసి, ముక్కలుగా చేసి ఓ కుండలో వుంచి, మునిగే వరకూ నీళ్ళుపోసి 3 లేక 4 రోజులపాటు నానబెడతారు. అందువలన దుంప పులుస్తుంది. అప్పుడు ఎండబెట్టి పిండి కొట్టుకుంటారు. లేదా ఉడికించి కూరలు చేసుకుంటారు. కొద్దిగా నూనెవేసి దోరగా వేయించి కర్రపెండలం ముక్కల్ని నిలవబెట్టుకునే అలవాటు కూడా వుంది.

పేగులకు బలం ఇవ్వటం దీనివలన కలిగే ప్రధాన ప్రయోజనం. పేగులలో కలిగే వ్యాధులు - అల్సర్లు, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఎసిడిటీ, రకరకాల విరేచనాల వ్యాధులు, వీటన్నింటిలోనూ కర్రపెండలం గుజ్జుతో వండిన వంటకాలు లేదా సగ్గుబియ్యంతో వండిన వంటకాలు మేలుచేస్తాయి.

సగ్గుబియ్యం తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థం. శరీరంలో వేడిని తగ్గించి, చలవనిస్తుంది. శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తుంది. విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు పథ్యంగా పెట్టదగిన మంచి ఆహారపదార్థం. ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జిగురు ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు పేగులకు రక్షణనిచ్చి, పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడే గుణం సగ్గుబియ్యానికి, కర్రపెండలానికి వుంది. జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు మొదటగా పెట్టదగినవి సగ్గుబియ్యమే! వడదెబ్బ, విరేచనాలు, వాంతులు ఇలాంటివి కలిగినప్పుడు శరీరంలో శోష ఏర్పడకుండా కాపాడుతుంది. సగ్గుబియ్యం జావలో ఉప్పుగాని, పంచదారగాని లేదా రెండూగాని కలిపి తాగిస్తే శోష, అలసట, నీరసం, బలహీనతలు

తగ్గుతాయి. నేరుగా 'గ్లూకోజు' కలిపిన పానీయంతో సమానం ఈ సగ్గుబియ్యం జావ.

సగ్గుబియ్యంతో అప్పడాలు, వడలు, వడియాలు, బజ్జీలు తయారుచేస్తుంటారు. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వగైరాలు కలిపిన "సగ్గుపాయసం" రుచికరంగానూ, శక్తిదాయకంగానూ వుంటుంది.

బంగాళదుంపలు, చేమదుంపలు ఇలాంటివి కొన్ని శరీరతత్వాలకు వాతపు నొప్పులు కల్గించే అవకాశం వుంది. కానీ, కర్రపెండలం గుజ్జు, సగ్గుబియ్యాలతో అలాంటి యిబ్బంది కలగదు.

'సాగో' అనే పదం ఆఫ్రికన్ భాషల్లో బాగా ప్రసిద్ధి. ఈ కారణం వలనే సగ్గుబియ్యం పేరు మనకు వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. బ్రెజిల్ ప్రాచీన ప్రజలు 'తూపీ' అనేవాళ్ళు. దాన్నిబట్టి 'టపియోక' అనే పేరు వచ్చింది. క్యాబన్లు Cassava అంటారు.

నైజీరియా, బ్రెజిల్, థాయ్‌లాండ్ దేశాలు కర్రపెండలం ఎగుమతులకు పెట్టింది పేరు. కర్రపెండలం ఎగుమతులలో ప్రపంచంలో 60% థాయ్‌లాండ్ నుంచే జరుగుతోంది. సగ్గుబియ్యం ఉత్పత్తి కూడా అక్కడే ఎక్కువ.

మందుబిళ్ళలు తయారుచేయడానికి జిగురు కోసం దీన్ని వాడతారు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు పారిశ్రామికంగానే వున్నాయి. ఆల్కహాలు, బేకరీ తయారీలలో దీని వాడకం ఎక్కువ.

సహజంగా ఇందులో పిండిపదార్థం తప్ప ఇతర పోషక పదార్థాలు ఏమీ లేనప్పటికీ పళ్ళరసాలతోనూ, ఇతర కూరగాయల రసాలతోనూ కర్రపెండలం పిండిని కలిపినప్పుడు ఆ రసాలు చిక్కబడతాయి. సగ్గుబియ్యం కూడా కలుపుకోవచ్చు.

ఒక కప్పు సగ్గుబియ్యం జావలో 544 కేలరీలు వుంటాయి. అందుకని సగ్గుబియ్యం, కర్రపెండలం ఇవి రెండూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు పెట్టకూడని ఆహార ద్రవ్యాలు. అయితే, ఇందులో కొవ్వు అసలేమాత్రంవుండదు. కొద్దిపాటి ఫైబర్ వుంటుంది. ప్రొటీన్, కాల్షియంలు స్వల్పమాత్రంగా వుంటాయి.

కాబట్టి ఉప్పు, కొలెస్టరాల్, కొవ్వు ఈ మూడూ లేని ఆరోగ్యకరమైన ద్రవ్యం ఇది. కానీ, తింటూ వుండగానే రక్తంలో షుగర్ పెరుగుతుంది! అందుకని, అలసటగా వున్నప్పుడు, చిక్కి శల్యమైపోతున్నప్పుడు దీని అవసరం బాగా వుంటుంది.

ఏ ఏ ఆహారపదార్థాలను ఎప్పుడెప్పుడు తీసుకోవాలి, ఎవరెవరు తీసుకోవాలి – మంచి ఎంత, ఉపకారం ఎంత అనేవి తెలుసుకుని, అందుకు అనుగుణంగా ఎప్పుడు ఏ ఆహార పదార్థం తినాలో ఎవరికి వారు ప్రణాళికా బద్ధంగా ఆలోచించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చెప్పుకోదగిన ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు లాంటివి ఏమీ లేని నిరర్థక ఆహారపదార్థమే అయినా, కర్రపెండలం 'శోష' నుంచి మనల్ని కాపాడే అమృతంగా పనిచేస్తుంది!

సజ్జధాన్యం ప్రొటీన్ల రాజ్యం

ఇటు ఆసియా నుండి అటు ఆఫ్రికా వరకూ సజ్జలు అనాదిగా పండుతూనే ఉన్నాయి. ఆఫ్రికాలోనే పుట్టి, క్రీ.పూ. 2000 నాటికి భారతదేశానికి ఆఫ్రికా నుండి చేరి వుంటాయని భావిస్తున్నారు.

తక్కువ నీరు, తక్కువ వర్షపాతం, తక్కువ సారవంతమైన నేలల్లో కూడా ఇవి పండటం వలన వీటిని గోధుమ, బియ్యం తదితర ధాన్యాలు పండని ప్రాంతాల్లో ప్రముఖంగా పండిస్తున్నారు. ఇలా ఆపద్ధర్మంగా పండించడాన్ని 'ఫోర్జ్ ప్రొడక్షన్' అంటారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26 మిలియన్ల హెక్టార్లలో సజ్జల్ని పండిస్తున్నారు. జొన్నలు, రాగుల తరువాత స్థానం. సజ్జలదేఅమెరికాలో పిల్లితోక ధాన్యం (Cat Tail Millet) అనీ, బర్గండీ మిల్లెట్ అని పిలుస్తారు.

యూరప్‌లో క్యాండిల్ మిల్లెట్, డార్క్ మిల్లెట్ అనే పేర్లున్నాయి. సజ్జ చేను దగ్గరకు వెళ్ళి చూసినప్పుడు ఆ సజ్జ కండెలు నిలబెట్టిన కొవ్వొత్తుల్లా కనిపిస్తాయి. అందుకని బహుశా 'క్యాండిల్ మిల్లెట్' అని పేరు వచ్చి వుంటుంది.

'పెంసిడియం టైఫాయిడియం' అనే వృక్ష నామం ఉన్న సజ్జలు భారతదేశంలో ఎక్కువ పండుతున్నాయి. వీటిని పెరల్ మిల్లెట్, ఇటాలియన్ మిల్లెట్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు.

బెంగాలీలో 'బాజ్రా' అనీ, తమిళంలో 'కంబు' అనీ మళయాళంలో 'మట్టారీ' అనీ పేర్లున్నాయి. ఈ పేర్లన్నీ ఒకే మూలంలో నుండి పుట్టినవిగా కనిపించటం లేదు. సంస్కృత భాషలో 'నాశీ' అంటే సజ్జ. భారతదేశంలోనే అతి ప్రాచీనకాలం

నుండి పండిన పంటగా సజ్జల్ని గుర్తించినా దానికి దేశవ్యాప్తమైన ఒక పేరు లేకపోవడం విశేషమే!

సజ్జకం అనే తెలుగు పదానికి 'మనోజ్ఞమైన' అని అర్థం. సజ్జలు బహుశా ఆ అర్థంలోంచే ఏర్పడి వుంటాయేమో తెలియదు.

సజ్జలంటే కోళ్ళకు, పశువులకూ పెట్టే ధాన్యం అని చాలా మందిలో ఓ దురభిప్రాయం వుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సజ్జల్ని పండిస్తోంది పశువులకు, కోళ్ళు, బాతులు వంటి పెంపుడు పక్షులకు బలమైన మేతను అందించటం కోసమే! మనుషులు తినే ఆహారంగా భావించి వీటిని పండించటం తక్కువ!

బ్రెజిల్‌లోనూ కెనడాలోనూ 'కవర్ క్రాప్' పేరుతో వాటిని పండిస్తున్నారు. సజ్జలను సాగుచేస్తే, అవి మొలిచిన నేల సారవంతం అవుతుంది. ముఖ్యంగా, సోయా పంటలకు చీడపీడలు సోకకుండానూ, భూమిలోంచి మొక్కలోకి ప్రవేశించే కొన్ని రకాల పురుగులు (నెమటోడ్స్) రాకుండానూ ఉంటాయని రొటేషన్ పద్ధతిలో ఒకసారి సజ్జలు, ఒకసారి సోయా వేస్తారు. ఇది అత్యాధునికమైన పరిశోధనాంశం. తెలుగు రైతులు కనీసం మూడో పంటగానైనా సజ్జల్ని పండిస్తూ ఉండటం వలన నేలకు, తర్వాత వేసే పంటక్కూడా మేలు చేస్తుందన్న మాట!

ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు సజ్జల్ని 'బాడీ బిల్డింగ్ సీడ్స్' అంటారు. సజ్జలు తింటే, శరీరధాతువుల్నీ సమాన నిష్పత్తుల్లో అభివృద్ధి చెందించి శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేస్తాయని భావిస్తారు. అందుకని సజ్జలతో రకరకాల ఆహార పదార్థాలను చేసుకోవటానికి వాళ్ళు యిష్టపడతారు.

మొలకెత్తిన సజ్జలు ఎక్కువ విటమిన్లని, ఎక్కువ మినరల్స్‌ని కలిగి వుంటాయి. ప్రొటీన్ అత్యధికంగా వృద్ధి చెందుతుంది. ఆ మేరకు కార్బోహైడ్రేట్ శాతం తగ్గిపోతుంది. అందుకని మొలకెత్తిన సజ్జలతోనే వంటకాలు చేసుకోవడం ఎక్కువ ఉపయోగకరం మొలకెత్తిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. సజ్జ మాల్ట్‌లో జీవనీయ విలువలు అధికంగా ఉంటాయి. అతి తక్కువ కేలరీలను కలిగిన బలమైన ఆహార పదార్థాలను వీటి ద్వారా తయారు చేసుకోవచ్చు.

మొలకలొచ్చే ప్రక్రియలో గింజలోపలి పిండిపదార్థం జీవకణం అంటే కార్బోహైడ్రేట్ మాలిక్యూల్ వాతావరణంలోని నత్రజనిని గ్రహించి అమైనోయాసిడ్‌గా మారుస్తుంది. ఆ విధంగా తేలికగా శరీరానికి ఇమిడే ప్రొటీన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. మొలకలెత్తే ప్రక్రియలోనే ఎంజైమ్‌లు ధాన్యం లోపలి పోషక విలువలపైన తమ

ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అందుకని దీన్ని 'ప్రీ డైజెస్టెడ్ ఫార్మ్' అంటారు. అంటే వీటిని తిన్న తరువాత కడుపులోకి వెళ్ళి ఎంజైముల సహాయంతో పొందే జీర్ణ ప్రక్రియ, దానిని వండక మునుపే మొలకెత్తే సమయంలోనే జరిగిపోతుంది. అలా ముందుగానే జీర్ణం అయిన ధాన్యాన్ని తినటం వలన మరింత తేలికగా అరుగుతుంది. మొలకలెత్తిన ధాన్యం తింటే కలిగే ప్రయోజనం యిది.

ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్న అంశం ఏమిటంటే కూరలు, పళ్ళు వీటితో సమానమైన శక్తి మొలకెత్తిన ధాన్యానికి ఉంటుందని, ఒక గింజని మొలకెత్తించడానికి కాణీ ఖర్చు కాదు. కానీ, అనేక రెట్లు పోషక విలువలు లభిస్తాయి. అందుకే మొలకెత్తిన సజ్జల్ని వినియోగించటం అలవాటు చేసుకోవలసిందిగా శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

బియ్యప్పిండితోనూ, గోధుమపిండితోనూ చేయదగిన ఆహారపదార్థాలన్నీ సజ్జపిండితో కూడా చేసుకోవచ్చు. 'సజ్జప్పాలు' అనే వంటకం ఒకప్పుడు సజ్జల్ని తెలుగువారు గణనీయంగానే ఉపయోగించారనటానికి యిప్పటికీ మిగిలి వున్న సాక్ష్యం. సజ్జప్పాలు అన్న పేరు అలాగే వున్నా, ఇప్పుడు వాటిని సజ్జపిండితో చేయడం లేదు. మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వల వాడకంతో సజ్జపిండి కనుమరుగై పోయింది. సజ్జబూరెలు, సజ్జగారెలు, సజ్జపిండితో చెక్కిలాలు, కారప్పూస ఇలాంటివి కమ్మగా వుంటాయి.

సజ్జరవ్వతో పాయసం చాలా రుచిగా వుంటుంది. సజ్జ గంజితో తయారు చేసిన సూపు కడుపు నిండుతుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలకు బదులుగా ఉదయం పూట టిఫిన్‌గా వాడుకోదగిన ఆహార పదార్థం. సజ్జరవ్వతో చేసిన ఉప్మా, గోధుమరవ్వతో సమానమైన రుచినిస్తుంది.

మినప్పప్పుతో సజ్జరవ్వ కలిపి నానబెట్టి రుబ్బి దోసెలుగా వేసుకోవచ్చు. దిబ్బరొట్టె (పిజ్జా) లాంటివి చేసుకోవచ్చు. రుబ్బిన మినప్పిండిలో కొంత సజ్జపిండిని కూడా కలిపి గారెలు వండుకోవచ్చు. సజ్జరవ్వ, దాంట్లో సగం పెసరపప్పు కలిపి బాగా ఉడికించి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసే సజ్జకట్టెపొంగలి రుచిగా వుంటుంది. బలకరం! వరి బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా చేసుకోదగినది.

సజ్జరొట్టెలు, సజ్జ చపాతీలు మొలకెత్తిన సజ్జపిండితో తయారు చేసినపుడు గోధుమ మైదాలతో చేసిన వంటకాల కన్నా ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి.

బియ్యంతో పోల్చి సజ్జల పోషక విలువలు పరిశీలిస్తే సజ్జల్లో 11.6 గ్రాముల ప్రొటీన్ ఉంటే ముతక బియ్యంలో 6.8 గ్రాములున్నాయి. ఈ మాత్రం కూడా

మిల్లు పట్టించిన బియ్యంలో మిగిలి ఉండదు. ఇప్పుడు మనం తింటున్న మరబియ్యం పోషక విలువలన్నీ పోయి మిగిలివున్నది కేవలం పిండిపదార్థమే. సజ్జల్ని మొలకెత్తించి నప్పుడు ఈ ప్రొటీన్ ఆ మొలకల వయస్సుని బట్టి చాలా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకని పిల్లలకి, వయోవృద్ధులకు ముఖ్యంగా మొలకెత్తిన సజ్జలతో ఆహారం తయారు చేసి పెట్టటం చాలా అవసరం.

రాగులతో పోల్చినపుడు సజ్జల్లోనే ప్రొటీన్ ఎక్కువగా వుంది. కార్బోహైడ్రేట్లు సజ్జల్లో తక్కువ, రాగుల్లో ఎక్కువ ఉన్నాయి. అంటే, రాగుల కన్నా సజ్జలు తక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం అని తేల్తోంది. అయితే కాల్షియం సజ్జల్లో కేవలం 50 మి.గ్రా. ఉంటే రాగుల్లో 344 మి.గ్రా. ఉంది. అందుకని రాగులు సజ్జలు సమానంగా కలిపి మొలకెత్తిన తరువాత ఎండించి మరపట్టించిన పిండిని వాడుకుంటే రాగుల్లో లేనివి సజ్జల్లోనూ, సజ్జల్లో లేనివి రాగుల్లోనూ ఉండి అత్యంత బలవర్ధకమైన ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

దుంపకూరలు

ఫలాలు

కందతో రక్తస్రావం అదుపు

'కంద' అనగానే, అమ్మో వేడి చేస్తుందనే మాట చాలా త్వరగా వినిపిస్తుంది. అలా అనే వాళ్ళున్నారు గానీ, 'కంద'ని ఇష్టపడే వాళ్ళు కూడా అంతకు ఎక్కువ సంఖ్యలోనే ఉన్నారు. కంద, బచ్చలి 'కలగూర' అంటే, తెలుగువారికి ప్రీతి పాత్రమైన వంటకం. కంద వేపుడుకూర, ముద్ద కూర, పులుసు, పచ్చడి, ఊరగాయ పచ్చడి - ఇలా చాలా వంటకాలు మనం వండుకొంటూ వుంటాం. ఏమీ తప్పులేదు. కమ్మగా వండుకుని తినండి!

కంద వేడి చేస్తుందనేది పూర్తి వాస్తవం కాదు. దాన్ని వేడి చేసేదిగా మారుస్తుంటాం మనం - పులుసు పోసి, నూనెలో వేసి వేయించొద్దు. అలా కాకుండా, ఉడికించి వండుకుంటే కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా ఇది తినదగిన ఆహారమే అవుతుంది.

నోటికి రుచిని కల్గించి, ఆకలిని పెంచి, తేలికగా అరిగే స్వభావం కలిగింది ఈ కంద దుంప! కందని భూమిలోంచి తీసిన తర్వాత మూడు లేక నాలుగు నెలలపాటు నిల్వవుంచి అప్పుడు వండుకుంటే దురదపెట్టే స్వభావం తగ్గుతుందని అంటారు.

ఇది ఆగ్నేయాసియా దేశాల పంట. ఫిలిప్పీన్స్, మలేసియా, ఇండోనేసియా దేశాలతో పాటు, భారతదేశంలో కేరళ, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, ఒరిస్సాలలో బాగా పండుతుంది. జిమ్మికంద, సూరణకంద, చెన్నకంద అనే పేర్లు కూడా దీనికి ఉన్నాయి.

ఏనుగుపాదం ఆకారంలో వుంటుందని "ఎలిఫెంట్ ఫుట్ యామ్" అని దీన్ని పిలుస్తారు. "అమొర్ఫోఫాలుస్ పెయినోఫోలియస్" అనేది దీని వృక్షనామం.

మనరాష్ట్రంలో పశ్చిమగోదావరి జిల్లా 'కొవ్వూరు' ప్రాంతంలో పెరిగే "గజేంద్ర" అనే రకం కంద దుంపకి ఎక్కువ ప్రశస్తి వుంది. 'గజేంద్ర' రకం కందకు దురదపెట్టే స్వభావం తక్కువని అంటారు.

కందదుంపలో ప్రోటీన్ (1.2గ్రా), లవణాలు (0.8గ్రా), పీచుపదార్థం (0.8గ్రా) వున్నాయి. కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, 'ఎ' విటమిన్‌లు కూడా వున్నాయి. ఇది రక్త దోషాలను తగ్గించేదేగాని పెంచేది కాదు. ఉబ్బస రోగులకు ఇది నిషేధం ఏమీ కాదు. విరేచనాలను కూడా తగ్గించే స్వభావం దీనికుంది. 'రాగి' లాంటి లోహాలను శుద్ధిచేసేప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్యులు కందతో కలిపి నూరి పుటం పెడతారు. అంటే, దోషాలను పరిహరించేదేగాని, దోషాలను కల్గించేది కాదని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

కంద గుజ్జుని రొట్టెల తయారీ పరిశ్రమలో విస్తారంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. దీనిలోని పిండిపదార్థాన్ని (స్టార్చ్) పేపర్, వస్త్ర పరిశ్రమలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే క్రిములలో కూడా ఉపయోగిస్తుంటారు.

జపాన్‌లో కందపిండిని 'కొన్నియాకు' అనీ, కందగుజ్జుతో చేసే నూడిల్స్‌ని 'షిరాతకీ' అనీ పిలుస్తారు. ఆగ్నేయాసియా దేశాలన్నింటిలోనూ వాటి వాడకం బాగా వుంది!

కందని నీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతాన్ని తగ్గించే స్వభావమే దీనికి వుంది. కంద తింటే వాతవ్యాధులన్ని వస్తాయనేది కేవలం అపోహ!

తాజాగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగుతున్న పరిశోధనలలో నాడీ వ్యవస్థమీద అనుకూల ప్రభావం కలిగించే గుణం కందకున్నదని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపిస్తున్నారు. పక్షవాతం, ఇతర మెదడు వ్యాధుల్లో కందని తినడమే మంచిది! వాతపు నొప్పులతో, ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడేవాళ్ళు కందని తప్పకుండా తినాలని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా చెప్తున్నారు. ఆయుర్వేదం కందని నిషేధించలేదని మనవి చేస్తున్నాను. ఆధునిక పరిశోధనలు దాన్ని సమర్థిస్తున్నాయి.

1. గమ్మా-ఎమైనో బ్యుటిరిక్ యాసిడ్ (GABA) అనే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ పని తీరుని పెంచడం ద్వారా కంద దుంప నొప్పిని తగ్గించే స్వభావాన్ని కలిగి వుంటుందంటున్నారు.
2. కండరాలకు ఉత్తేజాన్నిచ్చి, చక్కగా విచ్చుకునేలా (MUSCLE RELAXATION) చేసే గుణం కూడా కంద దుంపలకుంది.
3. కందదుంపలలో వుండే కాల్షియం ఆగ్జలేట్ కారణంగా దురదపెట్టే స్వభావం కలుగుతోంది. వండి వార్చటంవలన ఈ దురద పెట్టే అంశాలు పోతాయి.

4. వాటికి వాపు (Anti-Inflammatry) తగ్గించే గుణం బాగావుంది. అందుకని, కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో ఉపయోగపడే ఔషధం. బోదకాలు ఉన్నవారు తరచూ కంద తినడం మంచిది.

5. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టి, నొప్పినీ, వాపునీ తగ్గించే గుణం ఉంది కాబట్టి, మొలలవ్యాధిలో 'కంద' ఉపయోగపడే అంశంగా వుంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "అర్శఘ్న" (మొలలను తగ్గించేది) అని దాన్ని పిలుస్తారు.

6. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫాన్ని వెళ్ళగొడ్తుంది (expectorant) జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది (Carminative) కడుపులో నులి పురుగుల్ని చంపుతుంది (Anti helminthic), లివర్, స్ప్లీన్ అవయవాలను శక్తిమంతం చేస్తుంది. శరీరానికి శక్తిని, ఉత్తేజాన్ని (Rajuventing) కల్గిస్తుంది. రక్తవృద్ధినిస్తుంది.

7. కడుపు ఉబ్బరం, నొప్పి, మలబద్ధతలను పోగొడ్తుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు, పేగుపూతతో బాధపడ్తున్నవారు, బాగా వేడిచేసే శరీర తత్వం వున్నవారు మాత్రం దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడాలి. రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో ఇదేదో అపకారం చేస్తుందనేది అపోహ మాత్రమే! అయితే పరిమితంగా వాడుకొంటూ వుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

కంద ముక్కల్ని ఉడికించి, మెత్తగా గుజ్జులా చేసి, నేతితో వేయించి, పంచదార పాకంపట్టి హల్వా చేసుకుని తింటే, మొలలవ్యాధిలో రక్తస్రావం, నొప్పి తగ్గుతాయి.

కందకాడలు, కంద ఆకులు కూడా కూరగానో పులుసుగానో తినదగినవే.

కందని ఉడికించి, మినపప్పుతో కలిపి రుబ్బి 'అట్టు'గా వేసుకుని తినవచ్చు కూడా!.

'సూరణ మోదకం' అనే ఔషధం ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ప్రసిద్ధి పొందింది. దీన్ని ఎవరికి వారు తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా.

కందగడ్డని దంచి, రసం తీసి ఒక పాత్రలో వుంచండి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, చిత్ర మూలం, సైంధవ లవణం ఈ ఐదూ పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని సమానంగా కొని తెచ్చుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిలో కందరసం కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ ముద్దగా అయ్యేలా చెయ్యాలి. ఈ ముద్దని ఒక పాత్రలో వుంచి అది బాగా మునిగేలా నిమ్మరసం పోసి ఒకటి రెండు రోజులు ఊరబెట్టాలి. ఊరిన తర్వాత బాగా వడకట్టి, నిమ్మ రసం తీసేసి, లోపల గుజ్జును నీడన ఒకపూట ఆరబెట్టి,

కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకోండి. పూటకి రెండు మాత్రల చొప్పున రోజూ ఒకటి లేదా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే మొలల వ్యాధుల్లో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఈ మాత్రల్ని "సూరణ మోద కాలు" అంటారు. కడుపులో 'ఎసిడిటీ'తో బాధపడే వారు తప్ప' తక్కినవారంతా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. ఎసిడిటీ ఉన్నవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాడుకోవాలి. పైన చెప్పిన బాధలన్నీ తగ్గిస్తుంది.

కేరెట్ కంటి చూపును పెంచును

బంగారాన్ని కేరట్లలో కొలుస్తాం. కేరట్ దుంపల్ని రుచిగా తింటాం. కేరట్ దుంపలు బంగారం అంత విలువైనవని మనం అన్వయం చెప్పుకోవచ్చు గానీ, అసలు సంగతి అది కాదు. 'కేర్' అనే ఇండో యూరోపియన్ మూలరూపానికి 'కొమ్ము' అని అర్థం. కొమ్ము ఆకారంలో వుండేది కాబట్టి దీన్ని "కేరట్" అన్నారు. నేల లోపల పెరిగే దుంపలను 'కొమ్ము' అని తెలుగులో మనం పిలుస్తూనే వుంటాం. పసుపుకొమ్ము, అల్లంకొమ్ము, శొంఠి కొమ్ము ... ఇలా !

మనకు దొరికే కేరట్లు చక్కని లేత కాషాయ రంగు (ఆరెంజ్)లో వుంటాయి. తెల్లదుంపలు, పసుపు దుంపలు, ఎరుపు దుంపలు, చిలకడ దుంపల రంగులో వుండేవి, వంకాయరంగులో వుండేవి కూడా ఇతర దేశాల్లో కొన్ని చోట్ల పండు తున్నాయి. ఈ మొక్కకీ పూలుపూస్తాయి. కాయలు కాస్తాయి. కేరట్ కాయని "మెరికార్ప్" అంటారు.

కేరట్ దుంపల్లో 'ఎ' విటమిన్, బీటా కెరోటీన్ అనే పదార్థం ముఖ్యంగా వుంటాయి. 'సి' విటమిన్, కాల్షియం కూడా పుష్కలంగా వుంది.

విశేషం ఏమిటంటే, కేరట్ దుంపల్ని మాత్రమే మనం తింటానికి అలవాటు పడ్డాంగాని, కేరట్ పువ్వులు, కేరట్ ఆకుల్ని కూడా వండుకుని తింటూ వుంటారు. తినదగినదే అయినప్పుడు పీకిపారేసే తెలివితేటల్ని మనం ఖండించాలి గదా !

శాస్త్రవేత్తలు ఏం చెప్తున్నారంటే బీటా-కెరోటీన్ అనే పదార్థం కేరట్లకు కాషాయ రంగునిస్తున్నది. అది శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడైజింగ్ ఏజెంట్‌గా పనిచేస్తుందని చెప్తున్నారు. శరీరంలోని కణజాలం ఒక్కోకణం దాని నిర్దేశిత జీవితకాలం అయిపోగానే మరణించి, దాని స్థానంలో కొత్త కణంపుడుతుంది. అది కొన్ని రోజుల నుంచి కొన్ని వారాలవరకూ బతికి వుండవచ్చు. పాతకణం పోయి కొత్త కణం పుట్టుకొచ్చే క్రియనే "నిర్మాణ క్రియ" అంటాం. పాతది త్వరగాపోయి, కొత్తది ఆలస్యంగా వచ్చినపుడు

శరీరంలో ఆ కణాల లోపం ఏర్పడుతుంది కదా ! రక్తహీనత లాంటివి ఏర్పడటానికి కారణం ఇదే ! కేరట్ ఈ లోపాన్ని సరిచేస్తుందన్నమాట ! శరీరంలో 'ఎ' విటమిన్ ఏర్పడటానికి కూడా ఇది సహకరిస్తుంది.

అయితే, ఈ బీటాకెరోటీన్ కేరట్‌లో వున్నదంతా పూర్తిగా మన శరీరానికి ఇమిడి వంటబట్టేది కాదు. పచ్చిదిగా తింటే 3% మాత్రమే వంటబడ్తుందిట. వండుకుని తింటే 39% దాకా వంటపడ్తుందంటున్నారు. అందుకని కేరట్‌తో చేసిన సూపులు, పాయసాలు, హల్వాలు, కూరలు, పచ్చళ్లు, కేకుల్లాంటివే ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. అయితే, మరీ ఎక్కువ వేడిమీద, అతిగా వండితే ఉన్న పోషకవిలువలు కూడా పోయే ప్రమాదం వుంది. అతి తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కొద్దిగా వేడిని అందిస్తే బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువ వినియోగపడ్తుందని దీని అర్థం. బీటా కెరోటిన్ వలననే 'ఎ' విటమిన్ శరీరానికి బాగా అందు బాటులోకి వస్తుంది. కాబట్టి, కేరట్‌లు తరచూ తింటే చూపు బలపడ్తుంది. చీటికీమాటికీ అద్దాలు మార్చుకోవాల్సి వస్తున్నవారు కేరట్‌లను తరచూ తినాలని సూచించేది ఇందుకే ! కాలేజీ చదువులు అయ్యేవరకూ పిల్లలకు కేరట్లు తప్పనిసరిగా వండి పెట్టాలి. మొదట, వాళ్లలో కేరట్‌మీద ఇష్టం కల్గించడం అవసరం. దానివలన కలిగే లాభాలు విశదీకరించడం కూడ అవసరం. రెండో ప్రపంచ యుద్ధ కాలంలో ఇంగ్లీషు సైనికులు రాత్రి యుద్ధాల సమయంలో బాగా చూడగలగడం కోసం ప్రత్యేకంగా కేరట్లు తెప్పించి పెట్టారట !

'ఎ' విటమిన్ కేవలం దృష్టి లోపాలను సరిచేయటానికే కాదు, చర్మాన్ని పోషించటానికి కూడా ఉపయోగపడ్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధకవ్యవస్థ బలంగా వుండటానికి ఇది కారణం అవుతోంది.

'ఎ' విటమిన్ రక్తంద్వారా కంటిదగ్గరకు చేరి, "రెటినాల్" అనే రసాయనంగా కంటిలోపల మార్పు చెందుతుంది. ఈ రెటినాల్ రసాయనం కంటి లోపలకు ప్రవేశించిన కాంతి కిరణాన్ని మెదడు లోపలి దృష్టి కేంద్రాలకు చేర్చేందుకు కావలసిన విద్యుత్ సంకేతాలు (Electrical Signals) అందిస్తుంది. రెటినాల్ లేకపోతే ఈ ప్రక్రియ జరగదు. కంటిచూపు మందగిస్తుంది. రెటినాల్‌ని 'ఎ' విటమిన్ అందిస్తుంది. ఎ విటమిన్‌ని కేరట్ అందిస్తుంది. 'ఎ' విటమిన్‌ని అందడానికి కేరట్‌లోని 'కెరోటీన్' అనే రంగునిచ్చే పదార్థం తోడ్పడుతుంది.

'కెరోటీన్' కేరట్‌కు కాషాయరంగునిస్తోంది. కాబట్టి కేరట్‌లోంచి ఆ పేరుపెట్టారు. చిలకడ దుంపలు, మామిడిపళ్లు కమలాఫలాల్లో కూడా ఈ కెరోటీన్

కాషాయరంగు రావడానికి కారణం అవుతోంది. కొన్ని మొక్కలు ఈ బీటాకెరోటిన్ రసాయనాన్ని ఎందుకు కలిగివుంటాయంటే, అల్ట్రా వయెలెట్ చెడు కిరణాల నుంచి మొక్కలోని కణాలను రక్షించటానికని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. అలాంటి ప్రయోజనాన్ని బీటాకెరోటిన్ కలిగిన పళ్లు, దుంపల్ని ఆహారంగా తీసుకోవడం వలన మనమూ లాభం పొందుతాం కదా ...!

చాలామందికి ఒక అపోహ వుంది. దుంపకూరలు తింటే కడుపులో నులి పురుగులు పెరుగుతాయి. తీపి తింటే పెరుగుతాయి.... ఇలా అనుకొంటూ వుంటారు. కానీ, పిల్లలు తమ చేతికంటిన మట్టిని నోట్లోపెట్టుకోవడం వలనే ఏలికపాముల వంటివి కడుపులో పెరుగుతాయి. ఆ మట్టిలో నులిపురుగుల గుడ్లు వుంటాయి. అవి పిల్లల కడుపులో చేరి పెద్దవిగా పెరిగి, పిల్లలు తినే ఆహారాన్ని లోపల అవి తినడం మొదలుపెడతాయి. అందువలన పిల్లలు క్షీణించిపోతుంటారు. కేరట్‌దుంపలు కడుపులో పెరిగే నులిపురుగుల్ని పోగొడతాయి. టాన్సిల్స్ వాపుని తగ్గిస్తాయి. మలబద్ధతని పోగొడతాయి. ఇవి తక్షణం కలిగే ప్రయోజనాలు.

ఇటీవల టెక్సాస్‌లో చిలకడదుంపరంగులో వుండి, లోపలగుజ్జు కాషాయ రంగులోనే వుండే "మెరూన్ కేరట్"లు అభివృద్ధి చేశారు. ఇందులో కేన్సర్‌ని నిరోధించే ధర్మాలు పుష్కలంగా వుండేలా ఈ కేరట్‌ని శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించారట ! ఇది అందుబాటులోకి వస్తే భయంకర వ్యాధులకు ఆహారం ద్వారా నివారణ అనే ఆలోచనకు చక్కని రూపం వస్తుంది.

ప్రస్తుతానికి ప్రపంచంలో కేరట్ ఉత్పత్తిలో చైనా అగ్రస్థానంలో వుంది. భారతదేశంలో దీన్ని పట్టించుకున్నవాళ్లు తక్కువ. మన రాజకీయ నాయకులకుగాని, వాళ్ళు నడుపుతున్న ప్రభుత్వా లకుగానీ, కీలకమైన అధికారులకుగానీ, ఆ మాటకొస్తే మన ప్రజలకుగానీ బహుళార్థ ప్రయోజనాలు కలిగిన అంశాలమీద దృష్టిపెట్టే ఓపిక తక్కువ. ప్రపంచంలో కేరట్‌ని అధికంగా తినేవారు బ్రిటీషర్లు. ఇప్పుడు తెలుగు మార్కెట్లలో కేరట్స్ రేటెంతో తెలుసుకదా. ఈ దుస్థితి రావడానికి మనం ఎవర్ని నిందించాలి? మనకు ఏది కావాలో మనకే తెలియని మన అమాయకత్వాన్ని మొదట నిందించాలి.

చివరిగా ఒక ముఖ్య విషయం :

కేరట్లను అదేపనిగా తింటే ఏమవుతుంది ? అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ ఏదైనా మితంగా వుండాలి. పరిమితి దాటినపుడు కేరట్‌లకు కాషాయరంగునిచ్చే బీటాకెరోటిన్ శరీరంలో ఎక్కువై చర్మం కూడా లేత కాషాయరంగు (ఆరెంజ్) మెరుపు పొందుతుంది.

చూడంగానే పచ్చకామెర్లు వచ్చిన వ్యక్తి శరీరంలాగా పచ్చగా మెరుస్తుంది. అంతేకాదు, ఇతర చెడు లక్షణాలు కూడా వస్తాయి. 'హైపర్ కెరోటోనేమియా' అంటారు దీన్ని. కేరట్‌లతోపాటు, పామాయిల్, మొక్కజొన్న గింజలు, (ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు కొంచెం పచ్చరంగులో వుంటాయి గమనించారా...?) కమలాఫలాలు, మామిడి పళ్లు, చిలకడదుంపలు ఇలా చాలావాటిలో బీటాకెరోటిన్ వుంటుంది. అన్నీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు. జాగ్రత్తగా చూసుకొని తినడమే ఇందుకు పరిష్కారం.

చిలకడదుంపలు గొప్ప పోషకాహారం

కొలంబస్ ఇండియాకి దారి కనుక్కుంటానికని బయల్దేరి తిన్నగా అమెరికా ఖండానికి వెళ్ళి, అదే ఇండియాగా పొరబడ్డాడనే కథ మనందరికీ తెలుసు. అమెరికా ఖండంలో దొరికే మిరపకాయలు, బంగాళదుంపలతోపాటు చిలకడ దుంపల గురించి కూడా బైట ప్రపంచానికి అతని ద్వారానే తెలిసింది.

చిలకడ దుంపల్ని ఆనాటి అమెరికాలోని స్థానిక ప్రజలైన రెడ్డిండియన్లు "బతాతా" అనేవాళ్ళు. అందుకని దీని వృక్షనామం "ఇపొమోకా బతాతా" అయింది. ఈ చిలకడ దుంపల్ని కొలంబస్ తన దేశం అయిన స్పెయిన్‌కు తీసుకువెళ్ళాడు. స్పెయిన్ మిగతా ప్రపంచానికంతటికీ పరిచయం చేసింది. వీటిని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో గెనుసు గడ్డలని కూడా పిలుస్తుంటారు. సంస్కృతంలో "రక్తపిండల్" అని, హిందీలో పిండల్ అనీ అంటారు.

చంటిపిల్లలకు, ఎదిగే పిల్లలకూ తగిన పోషక పదార్థాలు అందించటం కోసం చిలకడ దుంపల్ని ఎక్కువగా వాడేవాళ్ళు. ఆనాటి రెడ్డిండియన్లు ఈ దుంపల్ని పోషకాహారంగా ఉపయోగించుకునేవారు. వండటం తేలిక, అమోఘమైన రుచి వీటి ప్రత్యేకత.

మరీ చిన్నది, మరీ పెద్దది కాని ఒక మోస్తరు దుంపని తింటే రమారమి 2 గ్రాముల ప్రొటీను, 3.4 గ్రాముల ఫైబర్, కొద్దిపాటి 'సి' విటమిన్, కాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషి యం, పొటాషియంతోపాటు 'ఎ' విటమిన్ కూడా పుష్కలంగా లభించే ఆహారద్రవ్యం ఇది. కేరట్ దుంపలాగానే ఈ దుంపలో కూడా బీటా కెరోటీన్ బాగా వుండటం వలన, ఈ దుంప లేత కాషాయవర్ణం కలిగి వుంటుంది. అది

వ్యాధి నిరోధక శక్తినిస్తూ విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఎలెక్ట్రోలైట్ ఖనిజ లవణాలు బాగా వున్నాయి కాబట్టి బాగా చెమట పట్టేలా శ్రమించేవారికి మంచి ఆహారం. ఒక మోస్తరు పరిమాణంలో వుండే దుంపద్వారా 100 కేలరీల శక్తి అందుతుంది. వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు దీన్ని తింటూ వుండటం మంచిది.

సాధారణంగా కూరలన్నింటిలోనూ విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రొటీన్లు వగైరా కొద్దిపాటి మోతాదు భేదాలతో ఇంచుమించుగా అన్నీ ఒకే ఫార్ములాగా వుంటాయి. ఒక్కో ద్రవ్యానికి ఒక్కో ప్రత్యేకతనిచ్చే కొన్ని రసాయనాంశాలు వాటిలో వుండి అవి ప్రత్యేకమైన 'ప్రభావం' కలిగి వుంటాయి. అందుకని కూరగాయల్లో కాల్షియం, పొటాషియంలాంటి కొలతల కోసం కాకుండా ఆ ద్రవ్యం "ప్రభావం" ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. "ప్రభావం" అనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఒకేస్థాయిలో విటమిన్లు వగైరా వున్నా, రెండు ద్రవ్యాలు వేర్వేరు ప్రభావాలను కలిగి వుండవచ్చు కూడా!.

ప్రభావం రీత్యా కేరట్ దుంపలు, చిలకడ దుంపలూ ఇంచుమించు సమానంగా వుంటాయి. అందుకని మార్కెట్లో ఏది చవక అని పిస్తే దాన్ని కొనుక్కుంటూ వుండటం మంచిది. 'ఎ' విటమిన్, 'బీటా కెరోటీన్' అనేవి ఈ రెండు రకాల దుంపల్లో సమానమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తున్నాయి. మామూలుగా మన శరీరానికి కావలసిన బీటా కెరోటీన్ కన్నా నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా చిలకడదుంపలో వుంది. అందుకని వారానికి రెండు లేక మూడుసార్లు ఒక దుంపని తినగలిగితే చాలు నంటుంది ఆధునిక శాస్త్రం. విటమిన్ 'ఇ' కూడా బాగా అందుతుంది. అందుకని చర్మ సౌందర్యం పెరగడానికి కూడా చిలకడ దుంపలు తోడ్పడతాయి. వండకుండా పచ్చివిగా, సలాడ్ రూపంలో తింటే 'సి' విటమిన్ కూడా బాగా అందుతుంది. సాధ్య మైనంత వరకూ చిలకడ దుంపల్ని తక్కువ వేడిదగ్గర వండటం మంచిది. దానిపైన చెక్కుని వలిచేయకుండా కలిపి తినగలిగితే ఎక్కువ "ఫైబర్" శరీరానికి అందుతుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు చెక్కుతో సహా చిలకడ దుంపని తింటే దానిలోని చక్కెర పదార్థం వెంటనే రక్తంలో కలవకుండా ఈ ఫైబర్ ఆలస్యం చేస్తుంది. చెక్కుతో సహా ఒక దుంపలో 3.4 గ్రాముల ఫైబర్ వుంటుంది. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు చిలకడదుంపల పై భాగాన వుండే ఈ పెచ్చుని మాత్రమే తీసు కొని పచ్చడి చేసుకుని తింటే బ్రహ్మాండమైన ఫైబర్ దొరికినట్టే! మలబద్ధకంతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి ఉపాయం.

చిలకడ దుంపనీ, బంగాళ దుంపనీ ఉడి కించి గుజ్జుని పిండిలా చేసి దోసెలు లేదా రొట్టెలు వేసుకోవటం, లేదా గోధుమపిండితో కలిపి చపాతీ చేసుకోవడం చాలా దేశాల వారికి అలవాటు.

చిలకడ దుంప జ్యూస్‌ని పాశ్చాత్యులు "అలోహా" అంటారు. అరటిపండులో కన్నా చిలకడ దుంపలో పొటాషియం ఎక్కువ వుంది. అందువలన బీపీ ఉన్నవారికి చాలా మేలు చేస్తుంది. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. జీడిపప్పు లేదా బాదంపప్పు కలుపుకుని, ఏలకులపొడి, పచ్చ కర్పూరం పలుకు ఒకటి చేర్చి ఈ 'అలోహా' ని తాగితే వేసవికాలంలో వడదెబ్బ కొట్టకుండా వుంటుంది. తీపిగానీ, ఉప్పుగానీ కలుపు కోవచ్చు. లేదా 'సూపు'లాగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఏది తయారుచేసుకున్నా ఎక్కువ సేపు ఉడికించకుండా, ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత తగలకుండా వండుకుంటే మంచిది.

చిలకడదుంపలతో కూర, పులుసు, పచ్చడి తయారుచేస్తుంటారు. చిలకడ దుంపలతో వంటకం సంతృప్తిని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది. కాల్చి బజ్జీపచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి కూడా తయారు చేస్తుంటారు. మంచి చలవనిచ్చే ఆహారద్రవ్యం. పరిమితంగా జీర్ణశక్తిని బట్టి తినవలసిందిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

శరీరానికి వ్యాధినిరోధక శక్తిని, సత్తువనీ కలిగించి, చర్మానికి పోషణ నిచ్చేందుకు చిలకడ దుంపలు శ్రేష్టమైన ఆహారం. పిల్లలకు ఎదుగుదలనిచ్చే వాటిలో ఇది చాలా ముఖ్యమైంది.

చేమదుంపలు ఒళ్ళు తగ్గిస్తాయా?

చేమదుంపలు ఆగ్నేయాసియా దేశాలకు స్వంతం. 'చెట్లు చేమలు' అంటాం కదా మనం. దుంప కూరల్లో శ్రేష్టమైనది కాబట్టి చేమ శబ్దం అన్ని దుంప కూరలకూ ప్రసిద్ధి అయ్యింది. దుంపల్లో తొలి దుంప చేమ దుంపేనని వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

ప్రపంచంలో చాలా దేశాల్లో చేమని పండిస్తున్నారు. దషన్, టారో, కొకొయామ్, ఎడ్డో ఇలాంటి పేర్లతో రకరకాల చేమదుంపల్ని సాగుచేస్తున్నారు.

సముద్ర తీరంలోని ఆఫ్రికా, ఆసియా ప్రజలకు చేమదుంపలు ఇష్టమైన ఆహారం. మనిషి నాగరికుడౌతూ, అడవి మొక్కల్ని ఒక్కొక్కదాన్ని పెరటి మొక్కలుగా

సాగు చేయడం (DOMESTICATION) మొదలుపెట్టిన తొలి రోజుల నాటి పంట ఈ "చేమదుంప".

భారత్, బంగ్లా, మలయా, పసిఫిక్ దీవులు, ఈజిప్ట్, మధ్యధరా సముద్ర తీర దేశాలు, దక్షిణ అమెరికా... ఇలా ప్రపంచం అంతా క్రమంగా చేమ దుంపలు వ్యాపించాయని వృక్షశాస్త్ర చరిత్ర వేత్తలు చెప్తారు.

శ్యామవర్ణంలో ఉండే దుంపలు కాబట్టి శ్యామ దుంపలు (Dark Coloured) చేమదుంపలుగా తెలుగులో స్థిరపడ్డాయి. చేమగడ్డలని కూడా అంటారు.

చేమదుంపల మీద చెక్కు, కొబ్బరికాయమీది చెక్కుతో సమానమైనది. అందుకని ఉడికించి, ఈ చెక్కుని తీసేయాలని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. పొడి నేలల్లో పెరిగే చేమదుంపల మీది పెచ్చు మరీ నల్లగాను, గట్టిగానూ ఉంటుంది. ఇది కొంతమందికి (మంట, ఇరిటేషన్) దురద పెట్టవచ్చు. అలాంటి వాళ్ళు చేతికి తొడుగులు (Gloves) వాడటం మంచిది.

నిజానికి ఉడికించిన చేమదుంపల లోపలి గుజ్జు బంగాళదుంపలకన్నా తేలికగా అరుగుతుంది. ప్రొటీన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌లతో కూడిన ఫైబర్ ఇందులో ఎక్కువ. సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి తినే గరిటెడు చేమదుంపల కూరలో అంటే షుమారుగా 60 గ్రాముల కూరలో 95 కేలరీలు వుంటాయి.

చేమదుంపలు ఇష్టంగా తినేవాళ్లు కూడా ఇంతకుమించిన కూర తినకుండా వుంటే మంచి దని దీని అర్థం. ఒక కేజీకి చేమదుంపలు ఎన్ని వచ్చాయో లెక్కపెడితే, 60 గ్రాములకు మీ వాటా ఎన్ని దుంపలు వస్తాయో తేలిపోతుంది.

ఈరోజు మీరు అన్నంలో ఈ మోతాదులో చేమదుంపల కూరని తిన్నారు - అంటే, మీ శరీరానికి ఆ రోజుకు కావలసిన ఫైబర్‌లో మూడవ వంతు వచ్చినట్టే!

కొలెస్టరాల్ ఎక్కువై గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు వ్యాధులతో బాధపడేవారు, అవి వచ్చే "రిస్క్" ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చేమదుంపలు మేలు చేస్తాయని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు నొక్కి చెప్తున్నారు. చేమదుంపల్ని అనవసరంగా నూనెలో వేసి వేపుడు కూరగా వండకుండా, ఉడికించిన ముద్ద కూరగా చేసుకొని తింటే ఎలాంటి కొలెస్టరాలూ పెరగదని చెప్తున్నారు. అలాగే "సోడియం" కూడా పెరగకుండా వుంటుందని చెప్తున్నారు.

వేపుడు కూరగా చేసినప్పుడు ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ కారం వేసి వండవలసి వస్తుంది. ఈ విషయాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

విటమిన్ 'ఇ', బి6, 'సి' విటమిన్‌లు దీంట్లో పుష్కలంగా వుండటం వలన చేమదుంపల కూర వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచేదిగా వుంటుంది. మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, రాగి, పోటాషియం, మాంగనీసు లాంటి ఖనిజాలు దీనిద్వారా లభిస్తాయి.

హవాయ్‌లో "పోయ్" పేరుతో చేమదుంపల తరవాణి ప్రసిద్ధిచెందిన ఆహార పదార్థం. చేమ దుంపల్ని ఉడికించి, చెక్కు తీసేసి లోపలి దుంపని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి నీళ్లు కలిపి, పలుచగా చేసి, అందులో అన్నం కలిపి పులవబెడతారు. ఈ పులవబెట్టిన చేమదుంపల రసంలో లాక్టోకాకాస్ లాక్టిస్ లాక్టో బాసిల్లై వుంటాయి. ఇవి పాలను పెరుగులా మార్చేందుకు ఉపయోగించే బాక్టీరియా. పేగులకు శక్తినిస్తుంది. శరీరానికి విషదోషాల నుంచి రక్షణ నిస్తుంది. ఎలర్జీ వ్యాధులనుంచి ఇది కాపాడుతుంది. ఇది హవాయ్ దేశీయులు కనుగొన్న విధానం. 1928లో బార్రెట్ అనే పండితుడు – "ఈ హవాయ్ దేశీయుల 'కనకన్' భాషలో 'అజీర్తి' అనడానికి సమానమైన పదమేలేదు. ఎందుకంటే వాళ్లు రోజూ "పోయ్"ని తాగుతారు. అందుకని వాళ్లకు అజీర్తి తెలియదు –" అన్నాడు. మనవాళ్లు 'తరవాణి' అనే పానీయాన్ని పూర్వం తయారు చేసేవాళ్లు. దాన్ని అన్నం పులవబెట్టి తయారు చేస్తారు. ఉడికించిన చేమదుంపలు కూడా కలిపి తరవాణి చేయడం అనేది ఒక కొత్త ఆలోచన. ఉత్సాహం ఉన్నవాళ్లు ప్రయత్నించి చూడండి. బలకరం, ఆరోగ్యకరం, జీర్ణకరం.

చేమదుంపలు కొందరి శరీరానికి సరిపడకపోవచ్చు. దుంపల్లో రెండు రకాల ప్రొటీన్లు వుంటాయి. ఒకటి ట్రిప్సిన్ ఇన్‌హిబిటర్, రెండు మానోజ్ బైండింగ్ లెక్టిన్. వీటిలో మానోజ్ బైండింగ్ లెక్టిన్ అనే ప్రొటీన్ సరిపడనివారు తిన్నప్పుడు గొంతులోపల శ్వాసనాళం వాచి ఆయాసం కల్గిస్తుంది.

చేమదుంపని వండేటప్పుడు అందులో వేసే చింతపండు, అమితమైన వేడి నూనెలో వీటిని వేసి వేయించటం ఇలాంటివి కూడా ఎలర్జీకి కారణం అవుతుంటాయి.

చేమదుంపల్ని 'పోయ్' పద్ధతిలో తీసుకోవలం వలన ఎలర్జీ వ్యాధులకు ఔషధంగా ఉపయోగ పడ్తుందంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

అమెరికాలో చేమదుంపల మొక్కల్ని మనిషి కన్నా కనీసం ఆరడుగుల ఎత్తున మొక్కలు పెంచుతున్నారు. దాని ఆకులు ఒక్కొక్కటి 18 అంగుళాలంత వుంటాయి. చేమ దుంపల ఆకుల్ని కూడా కమ్మగా వండుకోవచ్చు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆకుల కూరని వండుకోవచ్చని చెప్పింది. బంగ్లాదేశంలోనూ, పశ్చిమ బెంగాల్లోనూ బాగా ఉపయోగిస్తారు. చేమ కాడలు కూడా రుచికరంగా వండుకోదగినవే!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చేమదుంపల్ని వీర్యపుష్టినిచ్చే దుంపలుగా చెప్పింది. మూత్రపిండాలను శక్తిమంతం చేస్తాయంటుంది. చేమకాడలు, చేమ ఆకులు నూనెలో వేయించకుండా వండుకుంటే కొలెస్టరాల్ పెరగనివ్వదు.

వాత వ్యాధుల్లో ఇది అపకారం చేస్తుంది. ఎక్కువ పిండి పదార్థాలు (స్టార్చ్) కలిగిన దుంపలన్నింటికి ఉన్న సహజ లక్షణం ఇది. జీర్ణశక్తిని దెబ్బ తీయకుండా తేలికగా అరిగే పద్ధతిలో తయారు చేసుకుంటే వాత వ్యాధుల్లోనయినా తినదగినదే. అల్లం, మిరియాలు వగైరా వేసి రుచిగా చేసుకున్న ముద్దకూర ఇబ్బంది పెట్టదు.

ఆహారపదార్థాల మీద, ఆహార ద్రవ్యాలమీద ఆరోగ్యం, అనారోగ్యం అని ముద్రలు వేసి – పిడుగుకీ, బిచ్చానికీ ఒకే మంత్రం అన్నట్లు ఫలానావి తినండి, ఫలానావి మానండి అని ప్రచారం చేసే వ్యక్తులు ఇప్పుడు టీవీ ఛానళ్ళలోనూ, పత్రికల్లోనూ ఒకటే హోరెత్తిస్తున్నారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏనాడూ ఇలా ఒక ద్రవ్యానికి వ్యతిరేక ప్రచారం చెయ్యదు. వైద్యానికి పనికిరానిదేదీ లేదని నమ్మేశాస్త్రం ఇది.

ప్రతి ఆహార ద్రవ్యానికీ కొన్ని గుణధర్మా లుంటాయి. వాటి ప్రభావం వ్యక్తుల మీద వుంటుంది. వ్యక్తుల శరీర తత్వాల మీద వుంటుంది. ఒకాయన పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీని తెచ్చి ఆవకాయలో నంజుకుతింటారు. ఆయనకు ఏమీ కాకపోవచ్చు. కానీ, గ్లాసు పాలు తాగితే నాలుగు సార్లు విరేచనానికి వెళ్లవలసి రావచ్చు.

దీన్నిబట్టి మనుషులందరికి ఒకేమాట వర్తించదని అర్థం అవుతోంది కదా! "ఉప్పు ముప్పు" అనే అతి ప్రచారం కూడా ఇలాంటిదే! ఇలా కొన్ని ఆహార పదార్థాలమీద నిషేధాలు పెట్టడం శాస్త్ర విరుద్ధం.

ఎవరు ఏది తినాలి – ఎవరికి ఏది మేలు చేస్తుంది అనే విచక్షణ వుండాలి.

చేమదుంపలు వాతం చేస్తాయి. కాబట్టి తినకూడనివి అనడం అపోహ! జీర్ణశక్తి బలంగా వున్న వారిని ఏవీ ఏమీ చెయ్యవు. భీముడు విషం తిన్నా చావలేదు. కారణం అతడు వృకోదరుడు. తోడేలువంటి ఆకలి గలవాడు.

జీర్ణశక్తి మందగించిన వ్యక్తులకు వాత స్వభావం వున్న ఆహారపదార్థాలు వాత వ్యాధులను తెచ్చి పెట్టవచ్చు. అలాంటి వారు, చేమదుంపల్ని వండుకునే విధానంలో మార్పు చేసుకుంటే, వాటి వలన కలిగే ఇతర ప్రయోజనాలు పొందగలుగుతాం కదా! ఈ దృష్టి కోణంలోంచి ఆహార ద్రవ్యాల గుణగణాలను మనం పరిశీలించవలసి వుంటుంది.

దుంపతెంపే దుంపకూరలు

దుంపకూరలు తెలుగువారికి కేవలంకూరముక్కలుగానో, పులుసు ముక్కలుగానో మాత్రమే పరిచయం. కానీ, ప్రపంచంలో అత్యధిక ప్రజలు దుంపల్ని బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు మాదిరిగా ప్రధాన ఆహారద్రవ్యంగా ఉపయోగించుకొంటున్నారు. మొదట మనం ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి.

సాధారణంగా మన ఇళ్ళల్లో దుంపకూరలనేవి అకస్మాత్తుగా ఊడిపడిన అతిథికి అప్పటికప్పుడు వండి పెట్టడానికే ఎక్కువ ఉపయోగపడతాయి. పొద్దున నిద్రలేస్తూనే నాలుగు బంగాళదుంపల్ని తరిగి నూనెలో వేయించి, ఉప్పుకారం చల్లి క్యారేజీ కట్టి పిల్లల్ని హడావిడిగా స్కూళ్ళకు పంపడానికి ఈ దుంపకూరలు తెలుగింటి ఇల్లాళ్ళకు అనువుగా ఉన్నాయి.

ఆలు, చిలగడ దుంపలు, చేమ దుంపలు, పెండలం - వీటిని చాలా ప్రాంతాలలో ముఖ్య ఆహారంగా తిని జీవించగలుగుతున్నారు.

బియ్యం కన్నా గోధుమలకన్నా దుంపకూరలు చవకగా దొరుకుతాయి. మనం వాటిని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం మొదలుపెడితే చిలగడ దుంపల్లాంటి అన్ని రకాల దుంపకూరలూ మార్కెట్లోకి వస్తాయి. వాటి రేట్లు కూడా అందుబాటులోకి వస్తాయి. కొనేవాళ్ళు తగినంతగా లేకపోవడం వలనే ఉత్పత్తి సరిగా జరగడం లేదు.

వరికి ప్రాధాన్యతని తగ్గించాలని ప్రత్యామ్నాయ ఆహార పదార్థాల అన్వేషణ తప్పని సరి అవుతోంది. అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమే! అన్నమే పరబ్రహ్మ స్వరూపం అంటే ఇంకా బాగుంటుంది కూడా. కానీ, జీవితంలో వేగం పెరిగిపోవడం వలన శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయి, మానసిక శ్రమ తగ్గిపోతూ వస్తోంది. దీని దుష్ట ఫలితమే షుగర్, బీపీ, ఎలెర్జీ పేగుపూత ఇంకా కేన్సర్ వంటి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది.

కాబట్టి మన ఆహారపు అలవాట్లను మన జీవన విధానానికి అనువుగా తగిన పద్ధతిలో మార్చుకో గలగాలి. అలాకాకుండా తరతరాలుగా వస్తున్న విధానాల పేరుతో చింతపండు, శనగపిండి నూనె పదార్థాలకు శరీరాన్ని బలి చేస్తూ పోతే వ్యాధులకు రాచబాట వేసినట్లే అవుతుంది.

ముఖ్యంగా గుర్తించవలసినదేమంటే, మనం వాడుతున్నంతగా పులుపు, కారం, ఉప్పు వీటిని ఇతర ప్రపంచ జాతుల వారెవ్వరు ఇలా వాడటం లేదు. చింతపండు,

శనగపిండి, నూనెల్ని మనం నిజంగానే వేలంవెర్రిగా వాడుతున్నాం. మన కూరలు, పులుసులూ వీటి వినియోగాన్ని విపరీతంగా పెంచేశాయి. ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని కొత్త వంటకాల గురించి ఆలోచించగలగాలి. భోజనం కథలు ఫీచర్ ఆశిస్తోన్న ప్రయోజనం ఇదే.

ఇక్కడ సరదాగా ఒక కథని చెప్పుకొందాం. అమెరికాని యూరోపియన్ జాతులవాళ్ళు ఆక్రమించి ప్రాచీన అమెరికన్ సంస్కృతిని కొల్లగొట్ట దానికి ముందు అంటే, నాలుగు వందల ఏళ్ళ క్రితం, అమెరికాలో ఇంకా జాతి, మయా జాతి ప్రజలు నివసించే వాళ్ళు. దక్షిణ అమెరికాలో పెరూ, బొలీవియా, కొలంబియా, ఈక్వెడార్‌లలోని ఆనాటి ప్రజలు బంగాళదుంపల్ని పిండిగా తయారు చేసుకుని ఆ పిండితో రొట్టెలు కాల్చుకొనేవారట.

1570లో స్పెయిన్ మొదటగా వీళ్ళని, వీళ్ళ రొట్టెల్ని చూసి రుచిగా ఉన్నాయనుకొని బంగాళ దుంపల్ని స్పెయిన్‌కు తీసుకువెళ్ళారు. 1578లో చిలీకి వెళ్ళి అక్కడినుంచి గ్రేట్ బ్రిటన్‌కు చేరాయి. ఆ తర్వాత బ్రిటిషర్ల ద్వారా ప్రపంచం అంతా వ్యాపించాయి. 1770 తర్వాత జర్మన్‌లు, డచ్‌వారూ బంగాళ దుంపల్ని పేదవారికీ, కార్మికులకూ, బానిసలకూ పెట్టడానికి అనువయిన ఆహారంగా భావించారు. కరువు రోజుల్లో గోధుమ పిండి దొరకనప్పుడు, బంగాళాదుంపల పిండి చవకయిన ప్రత్యామ్నాయమయింది. రెండో ప్రపంచ యుద్ధ కాలంలో ఏర్పడిన తీవ్ర ఆహారకొరతని బంగాళా దుంపలు నిజంగానే తీర్చగలిగాయి. అప్పుడే వీటిని 'యాంటీ ఫమైన్ ఫుడ్' అని పిలిచారు. ఒక టన్ను గోధుమలు పండే నేలలో, అంతే శ్రమకి ఆరు టన్నుల బంగాళదుంపలు పండటంతో వీటి వాడకం రానురాను హెచ్చయింది.

పెరూ బంగాళాదుంపల ఉత్పత్తికి ప్రపంచ కేంద్రంగా వుంది. పెరూలో సి.ఐ.పి. అంటే, ఇంటర్నేషనల్ పొటాటో సెంటర్‌ని 1972లో నెలకొల్పి తెగుళ్ళకూ వివిధ వాతావరణ పరిస్థితులకూ తట్టుకొనే బంగాళాదుంపల్ని హైబ్రిడైజ్ చేయడం ప్రారంభించారు.

1941 నాటి వస్తుగుణ మహోదధి అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో బంగాళాదుంపలు అనేవి తెల్ల నాగరికతకు చిహ్నమని ఆంధ్రదేశముల వారికి హాని కలిగిస్తాయని వ్రాశారు. ఇంగ్లీషు వారి మీద కోపాన్ని అలా ఆలు దుంపలమీద చూపించారన్న మాట. ఇండియాలోనే కాదు, బంగాళాదుంపలు ఏ దేశానికి కొత్తగా

వెళ్ళినా అక్కడి స్థానిక ప్రజలు మొదట్లో వీటిని తిరస్కరించినవాళ్ళే. రష్యన్లు వీటిని డెవిల్స్ ఫ్రూట్స్ అనీ, ఈడెన్ గార్డెన్‌లోంచి విసిరి పారేసిన ఫలాలనీ, విషాలనీ భావించేవాళ్ళట.

నిజానికి భారతదేశంలోకి బంగాళాదుంపల్ని తెచ్చింది డచ్‌వాళ్ళు. బ్రిటిష్ వాళ్ళు మనదేశానికి వచ్చే నాటికే బంగాళా దుంపలు, బఠాణీలు, చిక్కుళ్ళు అలాగే మిరపకాయలూ తెలుగువారికి బాగానే పరిచయం అయి ఉన్నాయి. 1830లో డెహ్రాడూన్‌లో బంగాళాదుంపల తోటలు విస్తృతంగా వేయించి బ్రిటిషర్లు ఈ దుంపలకు దేశవ్యాప్తి ప్రచారం కలిగించారు.

బెంగాలీ ప్రముఖులు శరత్, బంకించంద్, రవీంద్రలతో పాటు ఆలు దుంపలూ, బఠాణీలూ తెలుగువారికి పరిచయం అయి, కొత్త ప్రభావాన్ని కలిగించాయి. అలా బెంగాల్ నుంచి వచ్చిన దుంపలు కాబట్టి బంగాళాదుంపలు అని పిలిచారు. బఠాణీల్లాంటి గుండ్రటి శనగగింజల్ని 'బెంగాల్ గ్రాం' అని ఇంగ్లీషులో కూడా పిలిచారు.

సంస్కృత భాషలో వేళ్ళనుంచి మట్టిలో పెరిగే దుంపల్ని ఆలుక, ఆలూ అని పిలుస్తారు. ఈ శబ్దాన్నే కొత్తగా వచ్చిన ఈ దుంపలకు ఉపయోగించి, ఆలూ దుంపలని పిలవడం మొదలు పెట్టారు. ఆనాటి నుంచీ ఉత్తరభారతదేశంలో బంగాళా దుంపల వాడకం ఎక్కువగానే వుంది. తెలుగువారు వేపుడు కూర, ముద్దకూర మాత్రమే చేసుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడప్పుడూ ఆలూ పరోటాల్లాంటి ఉత్తర భారతీయ వంటకాలు కూడా చేస్తుంటారు. బంగాళాదుంపలూ, బఠాణీలూ అక్కచెల్లెళ్ళ వంటివి. ఈ రెంటినీ కలిపిన మషాలా కూర లేదా కుర్మాని ఇప్పుడు అందరూ ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. అయితే గోధుమపిండితో చేసిన రొట్టెలలోనూ, బిరియానీలలోనూ ఈ కుర్మాని వాడుతున్నామే గానీ, బంగాళాదుంపల పిండితో రొట్టెలు చేసుకోవడం గురించి మనం ఆలోచించడం లేదు.

అలాగే, చిలకడదుంపలు, చేమదుంపలు, కేరెట్లూ, ముల్లంగీ, పెండలం కూడా గుణ ధర్మాల రీత్యా బంగాళాదుంపలతో సమానంగానే ఉంటాయి. గుణవత్తరమైన స్టార్చ్, ప్రొటీన్‌లతో పాటు విటమిన్‌లు కూడా పుష్కలంగా వున్న దుంప కూరలను అనేక అపోహలతో మనం సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నాం.

ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ అనే గ్రంథంలో ఇచ్చిన పట్టిక ఆధారంగా కొన్ని ముఖ్య విషయాలు మీ దృష్టికి తీసుకొస్తాను :

1. వండిన వరి అన్నంలో 392 కేలరీలు, వండిన గోధుమ అన్నంలో 355 కేలరీలువున్నాయి.
2. ఉడికించిన బంగాళాదుంపల్లో 123 కేలరీలు, కేరట్లలో కేవలం 42 కేలరీలు మాత్రమే వున్నాయి. దీన్ని బట్టి బంగాళాదుంపల కన్నా బియ్యం, గోధుమలే ఎక్కువ షుగరును పెంచు తాయని తెలుస్తోంది.
3. 100 గ్రాముల అన్నంలో 100 గ్రాముల బంగాళా దుంపల కూర కలుపుకొన్నప్పుడు 392తో 83 కలిసి 475 కేలరీల ఆహారం అవుతోంది. అలా కాకుండా కేవలం బంగాళాదుంపల్ని మాత్రమే తీసుకొంటే అది 83 కేలరీల ఆహారమే అవుతుంది. ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అంటే మనం వరి అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయం వెదు క్కోవల్సిన అవసరం ఉందన్న మాట. బంగాళా దుంపల పిండిని రొట్టెగా కాల్చుకొని తింటే తక్కువ కేలరీల ఆహారం తీసుకొన్నట్లవుతుంది. గమనించండి.

దుంపకూరల మీద మనలో అనేక అపోహలు న్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనది ఇవి షుగర్ వ్యాధిని పెంచుతాయని. వరి, గోధుమలతో పోల్చినపుడు దుంపకూరలు తక్కువ కేలరీలను కలిగి వున్నాయని తేలింది. కాబట్టి దుంపకూరల్ని అన్నంలో ఆధరువుగా కాకుండా విడిగా తినేదిగా చేసుకొంటే మంచిదే. షుగర్ రోగులు కూడా నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు.

దుంపకూరలు ఎలెర్జీలనుపెంచుతాయని కొందరికి భయం వుంది. బాగా దురదని కలిగించే చేమదుంపనే తీసుకోండి. వీటిని నీళ్ళలో ఉడికించి పైన తోలు తీసేస్తే చేమదుంపలో దురదని కలిగించే కాల్షియం ఆగ్జలేట్ క్రిష్టల్స్ పోతాయి. వస్తుగుణదీపిక అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో ఉడికించిన చేమదుంపలు ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయని రాసి వుంది. వ్యక్తిగతంగా చేమ దుంపలు సరిపడని వారికి తప్ప తక్కిన వారందరికీ అవి మేలు చేసేవిగానే వుంటాయి.

దుంపకూరలు తింటే తగ్గిపోయిన కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి తిరిగి మొదలవుతాయని చాలామంది వీటిని తినరు. ఇందుకు కొన్ని కారణాలున్నాయి. జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారికి దుంపకూరలు ఖచ్చితంగా వాతపు నొప్పుల్ని పెంచే మాట నిజం. అన్నంలోనూ, పూరీల్లోనూ, చపాతీల్లోనూ కూరగా మాత్రమే మనం తింటున్నాం. ఇవన్నీ అరగని పదార్థాలే. వాటితో కలిపి జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు దుంపకూరల్ని తింటే నొప్పులొచ్చేమాట నిజం. అందుకే దుంపకూరల్ని వరి,

గోధుమలతో కలపకుండా విడిగా తిన్నప్పుడు అంత అజీర్ణకరం కాకపోవచ్చు. జీర్ణశక్తిని బలసంపన్నం చేసే అల్లం, ధనియాలు, కొత్తిమీర, పొదీనా ఇలాంటివి కలిపి వంటకాలు చేసుకొంటే నొప్పులు రావు. షుగరు, బీపీ, ఉబ్బసం, కీళ్ళ వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఇలా వండు కొని వాటిని విడిగా తినాలి.

బంగాళాదుంపల్ని చిప్స్‌గా తరిగి ఎండించి మర పట్టుకొంటే పిండి తయారవుతుంది. దానితో మన మేధాశక్తిననుసరించి వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. దుంపలు ఉడికించిన గుజ్జుతో ఉప్మాలాగా విడిగా తినదగిన వంటకం కూడా చేసుకోవచ్చు.

ఆహారంగా తీసుకోదగిన దుంపకూరలు ఇంకా కొన్ని ఉన్నాయి :

1. అరటి దుంపని కంద దుంపలాగా కూర వండుకోవచ్చు. ఇది బాగా చలవనిచ్చేదిగా ఉంటుంది. వాతాన్నీ, వేడినీ తగ్గిస్తుంది. షుగర్ రోగులకూ, బీపీ రోగులకూ చాలా మంచిది. ఉబ్బసాన్ని బాగా తగ్గిస్తుంది. అరటిచెట్టుని కొట్టేసిన తర్వాత దుంపని బయట పారేస్తారు. ఇది కమ్మగా వండుకోదగిన ఆహార పదార్థమే. ఊరికే పారేయదగినది కాదు.
2. కలువ దుంపలు కూడా వండుకోదగినవే. ప్రతి ఊరిలోనూ చెరువులుంటాయి. తామరలూ, కలువలూ బాగా పెరుగుతాయి. వీటి దుంపల్ని ఆహార పదార్థాలుగా వండుకోవచ్చు. తరచూ గర్భస్రావం అయ్యేవారికి, రక్తస్రావం అవుతున్న వారికీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఉన్నవారికి కలువ లేదా తామర దుంపలతో వంటకాలు ఏవైనా చేసి పెట్టడం మంచిది. అమితమైన చలవనిస్తాయి.
3. పిల్లిపీచర దుంపలు ముల్లంగి దుంపలకన్నా సన్నగా వుంటాయి. శతావరి అంటారు వీటిని. మెత్తగా దంచి హల్వాలాగా వండి పెడితే ఎదిగే పిల్లలకు బలసంపన్నత కలుగుతుంది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది.

దుంపకూరలు మనకి ఇలా మేలు చేసేవిగానే వుంటాయి. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అనేది మన తెలివితేటలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. మనం కూడా ప్రాచీన అమెరికన్ ఇంకా, మయా జాతి ప్రజల్లాగా దుంపకూరల గుజ్జుతో రొట్టెలు కాల్చుకొని తినవచ్చు కూడా. వరికన్నా ఇవి నిస్సందేహంగా మెరుగైన ఆహారమే.

ఎలా వండాలి, ఏమి కలిపి వండాలి అనే విషయాలు మీ మేధాశక్తితో తేల్చుకోగలగాలి. వాటి ప్రాముఖ్యతని మీ దృష్టికి తేవడమే ఈ వ్యాసం ప్రయోజనం.

దుంపకూరలు షుగరును పెంచుతాయా?

వైజ్ఞానిక పరిజ్ఞానాన్ని వాస్తవిక జీవితానికి అన్వయించుకోవటంలో మనం మరికొంత యుక్తిని ప్రదర్శించవలసి ఉంటుంది. గోంగూర తింటే దురదలు వచ్చును, జబ్బులున్న వారు వంకాయ తినరాదు, దుంపకూరలు తింటే షుగరు పెరుగును...' లాంటి కొన్ని బండ నిర్ణయాలు మన బుర్రలో బలంగా నాటుకు పోయాయి. వంకాయ, గోంగూర తింటే ఉబ్బసం రావట్లేదు కానీ, బెండకాయ తగిలిందంటే వచ్చేస్తోంది అనేవారున్నారు. మన శరీరతత్వాన్ని బట్టి సరిపడే వస్తువులనూ, సరిపడని వాటిని ఎంచుకోగలగాలే గానీ, కొన్ని ఆహారద్రవ్యాలను పాపిష్టివనే ముద్రవేసి వాటిని మాత్రమే తినటం తగ్గించి త్యాగం చేస్తున్నామనుకోవటం సరికాదు!

దుంపకూరలు అంటే పిండిపదార్థాలతో నిండినవనే సంగతి పచ్చి నిజమే! అవి షుగరుని పెంచేవేగానీ, తగ్గించేవి కావు కూడా! షుగరు, బీపీ, స్థూలకాయం, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారికి ఇవి అపకారం చేసే మాట వాస్తవం.

ప్రతీ ద్రవ్యానికీ కొన్ని గుణాలుంటాయి. కొన్ని ప్రభావాలుంటాయి. కొన్ని అనుకూల లక్షణాలు, కొన్ని ప్రతికూల లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ అర్థంచేసుకొని, మంచిని ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోగలగటం, చెడును తగ్గించుకోగలగటంలో మనం యుక్తిని ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

ప్రతిదానికి మందులు ఉండవు. శరీరానికి సరిపడని గోంగూరని సరిపడేలా చేసేందుకు మందు ఉండదు. అలాగే, షుగరుని పెంచే ద్రవ్యాన్ని పెంచకుండా చేసే మందు కూడా ఉండదు. కాబట్టి, మన యుక్తిని ఉపయోగించి, పడనిదాన్ని కూడా పడేలా చేసుకోగలగాలి!

దుంపకూరల్లో అతి తియ్యగా ఉండే చిలగడదుంపలు, బంగాళాదుంపలూ షుగరు పెంచేవిగా ఉంటాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. స్వభావరీత్యా ఇవి వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి, వీటిని తినకూడదు... అని చెప్పేస్తే, వైద్యుడిగా మా బాధ్యత అయిపోతుంది. కానీ, వాస్తవికంగా, సామాజికంగా ఆలోచించి తగిన సూచన యివ్వటం కూడా అవసరమే!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఒక ద్రవ్యాన్ని దాని రసం, గుణం, వీర్యం, విపాకం, ప్రభావం లాంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆ ద్రవ్యం శరీరంపైన ఎలాంటి

ప్రభావాన్ని చూపుతుందో విశ్లేషిస్తుంది. ఉదాహరణకు చిలగడ దుంపలు తీపి రసం, శీతగుణం, శీతవీర్యం, మధురవిపాకం కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి షుగరువ్యాధిలో అపకారం చేసేవిగా ఉంటాయి. ప్రభావరీత్యా చూసినపుడు ఇవి కఠినంగా అరుగుతాయి. కాబట్టి వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తి మందగించటం వలన కలిగే వ్యాధులన్నీ వీటివలన కలిగే అవకాశం ఉంది.

ఆధునిక వైద్యం అయితే, ఒక ఆహార ద్రవ్యంలో కేలరీలు ఇతర పోషక విలువలు ఎన్ని వున్నాయో లెక్కించి దాని ప్రభావాన్ని విశ్లేషిస్తుంది. ఆ విధంగా చూస్తే వంద గ్రాముల చిలగడదుంపల్లో 28 గ్రాముల పిండి పదార్థాలుంటే, వంద గ్రాముల బియ్యంతో వండిన అన్నంలో 87 గ్రాముల పిండిపదార్థాలుంటాయి. చిలగడదుంపల్లోకన్నా ఆలూదుంపల్లో కేలరీలు మరింత తక్కువ వుంటాయి. ఇప్పుడీ వంద గ్రాముల దుంపకూరనీ, వంద గ్రాముల అన్నాన్నీ కలిపి తిన్నప్పుడు 115 గ్రాముల పిండిపదార్థం తిన్నట్టవుతుంది. అదే బంగాళాదుంపకూరని అన్నంతో సంబంధం లేకుండా విడిగా తినేందుకు వీలుగా వండుకొని, తింటే 28 గ్రాములకే పరిమితం అవుతుంది. అప్పుడు షుగరు అంతగా పెరగదు కదా! అన్నం కలపకపోవటం వలన కష్టంగా అరగటం అనేది తగ్గుతుంది! అందువలన వాతం పెరగకుండా ఉంటుంది...

ఆలుదుంపల పుట్టిల్లయిన అమెరికాలో గానీ, యూరపులోగానీ, బంగాళాదుంపల్ని మనం తింటున్నట్టు సలసలా కాగే నూనెలో వేసి, నరకలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్టు వేయించి, నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి, ఆ బొగ్గుల్లో ఉప్పూకారం చల్లుకొని అన్నంలో కలుపుకొని తినరు. ఇలా తింటే షుగరు పెరగకుండా ఉంటుందా...? వాతపు నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయా...? యూరప్‌లో ఆలు గడ్డల్ని ఉడికించుకొని నేరుగానే తింటారు. కానీ పరిమితంగా తింటారు. మనం కూడా అదే విధానాన్ని అనుసరించటం మంచిది. పడనివి అంటూ ఒక ముద్రవేసి నిషేధించుకుంటూ పోతే చివరికి తినేందుకు మిగిలేదేమీ ఉండని పరిస్థితి.

జీర్ణశక్తి బలంగాలేనివారు అందుకు తమ ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధానకారణంగా గుర్తించి తగిన మార్పులు చేసుకోగలగాలి. ఏది తిన్నా సరిపడక నానాహైరానా పడుతున్నవారే ఎక్కువ మంది కనిపిస్తారు. అందుకు కారణమవుతున్న మనం ఆహారాన్ని వండుకునే పద్ధతుల్ని బాగా మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది. తద్వారా వ్యాధుల తీవ్రతను తగ్గించుకోవటానికి అవకాశం ఉంటుంది.

బంగాళాదుంపల కథ

అప్పటి కప్పుడు ఊడిపడిన అతిథి దేవుడికి అత్యవసరంగా వండిపెట్టేందుకు బంగాళా దుంపలు వీలుగా ఉంటాయి. ఎక్కువ రోజులు నిలవుంటాయి. అంతేకాదు బియ్యం, గోధుమ, రాగి, జొన్నల్లాగా ఈ దుంపల పిండి రొట్టెల చేయటానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. చాలా దేశాల వాళ్ళు బంగాళ దుంపల పిండితో రొట్టెలను ఎక్కువ ఇష్టపడుతున్నారు. గోధుమల్లో గ్లుటెనిన్ అనే ప్రొటీన్ పదార్థం చాలామందికి సరిపడక పోవటం ఇందుకు ఒక కారణం. బేకరీలో తయారయ్యే బ్రెడ్ లేదా బన్ను రొట్టెలు మాత్రమే కాదు. చపాతీలు, పుల్కాలు, పూరీలు, పరోటాలు, దోశెలు ఈ అన్నింటినీ ఈ పిండితో మనం చేసుకోవచ్చు. కొలంబస్ అమెరికాని కనుగొన్నప్పుడు అక్కడ "ఇంకా" జాతి రెడ్ ఇండియన్ ప్రజలు బంగాళా దుంపల పిండితో రొట్టెలు చేసుకోవటాన్ని చూసి ముచ్చటపడి, ఈ దుంపలను తన స్పెయిన్ దేశానికి తీసుకు వెళ్ళి పరిచయం చేశాడట! స్పెయిన్ ద్వారా బంగాళా దుంపలు ప్రపంచానికి వెల్లడయ్యాయి. గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయం కూడా వాటివలన దొరికినట్టయ్యింది. పారిశ్రామిక విప్లవ కాలంలో బ్రిటిషర్లు తమ సైన్యానికీ, కార్మికులకూ రేషన్ పంచటానికి ఈ దుంపల పిండిని ఎక్కువగా ఉత్పత్తిచేశారని చెప్తారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం రోజుల్లో బంగాళా దుంపలే చాలా దేశాలలో ఆహార కొరతని తీర్చాయట! ఒక టన్ను గోధుమలు పండే నేలలో అంతే శ్రమకు ఆరు టన్నుల బంగాళా దుంపలు పండుతాయంటున్నారు.

ప్రపంచంలో అత్యధికంగా పెరూలో బంగాళా దుంపలు అత్యధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. 1830లో బ్రిటిషర్లు డెహ్రాడూన్‌లో ప్రత్యేకంగా తోటలు వేయించి ప్రయోగాత్మకంగా వీటిని పండింపచేశారు. అలా బెంగాల్ రాష్ట్రాన్ని బట్టి వీటికి బంగాళా దుంపలనే పేరు సార్థకం అయ్యింది. కానీ, స్వాతంత్ర్యం వచ్చే వరకూ ఈ దుంపల్ని మన వాళ్ళు అంతగా ఆదరించలేదు. 1941లో వెలువడిన "వస్తుగున మహోదధి" అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో ఇవి తెల్ల నాగరికతకు చిహ్నాలని, వీటిని వాడటం దేశానికీ, దేహానిక్కూడా శ్రేయస్కరం కాదని పేర్కొన్నారు. బంగాళా దుంపలు దేవుడు సృష్టికాదు, విశ్వామిత్ర సృష్టి అని నమ్మేవారు ఇప్పటికీ చాలా మంది ఉన్నారు. బ్రిటిష్ వారి మీద కోపంతో మనవాళ్ళు ఈ దుంపలను మరింతగా ద్వేషించారు. రాను రానూ వాటికి అలవాటు పడి, బంగాళాదుంపలు లేకుండా వంట ఎలా చేయగలం...? అనే స్థితికి చేరుకొన్నాం మనం!

గోధుమలు, వరి, జొన్న, బార్లీ తరువాత ప్రపంచంలో ఐదవ స్థానంలో ఉన్న ఆహార ద్రవ్యంగా ఈ బంగాళా దుంపల్ని చెప్తున్నారు. జొన్న అన్నంలో 360 కేలరీలు, వండిన వరి అన్నంలో 1528లో కేలరీలు, గోధుమ పిండిలో 1419 కేలరీలు ఉండగా, బంగాళాదుంపల్లో కేవలం 322 కేలరీలే ఉన్నాయి. పిండిపదార్థాలు కూడా వరి, గోధుమ, జొన్నల కన్నా బంగాళా దుంపల్లోనే తక్కువగా ఉన్నాయి. దీన్ని బట్టి బంగాళా దుంపలకన్నా వరి, గోధుమలే ఎక్కువ కేలరీల పెరుగుదలకు కారణం అవుతున్నాయని అర్థం అవుతోంది. షుగరుని పెంచే బియ్యం, గోధుమలతో బంగాళా దుంపల్ని కలిపి తింటే షుగర్ స్థాయి రెట్టింపు అవుతుంది. అందుకని, కేవలం బంగాళా దుంపలతో మాత్రమే వంటకాలు చేసుకోగలిగితే అవి షుగర్‌ని అంతగా పెరగనీయవన్న మాట! బంగాళ దుంపలు తింటే, కీళ్ల నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు నడుము నొప్పి వగైరా వాత వ్యాధులు కూడా తిరగబెడతాయనే భయం మనలో బాగా ఉంది. కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు ఏవి తిన్నా వాతం వికటించి నొప్పులతో సహా అన్ని వాత వ్యాధుల్నీ తెచ్చిపెడతాయి. వాటిని తేలికగా అరిగే పద్ధతిలో వండుకొంటే వాతం చేయవు. కానీ, కుర్మాగానూ, పూరీకూర, పులుసుకూర, వేపుడు కూరలుగానూ వండుకొంటే దెబ్బతీస్తాయి. బంగాళా దుంపల్ని చపాతీ, పూరీ లేదా దోశల్లాంటి అరగని ఆహార పదార్థాలతోనే ఎక్కువగా తింటున్నాం. ఇలా కష్టంగా అరిగే పదార్థాలను కలిపి తింటే, అరగకపోవటం సహజమే గదా! తినేది పూరీలాంటి నూనె పదార్థాల్నీ, తిట్టేది బంగాళదుంపల్నీ అవుతుంది. అలా కాకుండా, తేలికగా అరిగేలా బంగాళాదుంపల్ని వండుకొంటే, ఈ వాతం గోల ఉండనే ఉండదు. అందుకే, "ఇంకా" జాతి ప్రజలు కనిపెట్టిన పద్ధతిలో బంగాళ దుంపల పిండితో చేసిన రొట్టెలు ఆరోగ్యానికి మంచివన్నమాట! ఈ పిండితో అప్పడాలు చేసుకొని పెనం మీద కాల్చుకొని తింటె, జొన్న రొట్టెల్లా రుచిగా ఉంటాయి. అవి అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర నూనెలో వేగిన బంగాళాదుంపల చిప్స్ కన్నా ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి కూడా! అల్లం, ధనియాలు, కొత్తిమీర, పొదీనా, వాము ఇలాంటివి చేర్చి బంగాళా దుంపలను వండుకొని వాటిని ప్రత్యేకంగా తినాలి. వరి అన్నంలో గానీ, గోధుమ రొట్టెల్లో గానీ నంజుకోవటానికి బంగాళ దుంపలను ఉపయోగించుకోవాలని చూడటం కన్నా ఇలా కొత్తగా ఆలోచించటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది.

బంగాళదుంపలను సన్నగా తురిమి ఎండించి మరపట్టించి, పిండిని తయారు చేస్తారు. ఈ పిండితో మనకు తోచిన వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. కొద్దిగా రాగి లేదా

జొన్న రవ్వ కలిపి, ఈ పిండితో ఉప్మా తాలింపు పెట్టుకొన్నా విడిగా తినటానికి రుచిగానే ఉంటుంది. ఆరోగ్యదాయకం కూడా!

ఆలూ పరోటా, ఆలూ చపాతీలు, ఆలూ వడలు, ఆలూ పావ్ బాజీ, అలూ బోండా ల్లాంటి వంటకాలను మనవాళ్ళు ఇష్టంగా తింటున్నారు. బంగాళాదుంపలను అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండటం గానీ, వేయించటం గానీ చేసినందువలన ఎక్రిలమైడ్ అనే విషరసాయనం ఆ వంటకంలో ఏర్పడి అది క్యాన్సర్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంది. సరదాగా సినిమాకు వెళ్ళినప్పుడు కొనుక్కొని తినే వంద గ్రాముల బంగాళ దుంపల చిప్సు చాలు క్యాన్సర్ వ్యాధి రావటానికని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా బంగాళా దుంపలను అతిగా వాడకుండా ఉండటమే మంచిది. కాన్వెంట్ పిల్లల క్యారేజీలు తెరిచి చూడండి. మూడొంతులమంది పిల్లల క్యారేజీలలో బంగాళా దుంపల వేపుడు కూరే ఉంటుంది. ఇంతగా పిల్లలకు అన్నంలో ఈ వేపుడు కూరలను పెట్టటం ఎంత వరకూ శ్రేయస్కరమో ఎవరికి వారే ఆలోచించుకోవాలి.

ముల్లంగితో మూత్ర వ్యాధులకు చెల్లండి!

ముల్లంగి ఈనాటిది కాదు. ఇప్పటికి కనీసం 3000 ఏళ్ళనాడే రోమన్లు అడవి ముల్లంగిని, కూర ముల్లంగిలా (Domestication) పెంచి వండుకు తినడం నేర్చారు. రాడిక్స్ అనే లాటిన్ పదానికి మూలం (Root) అని అర్థం. అలా రాడిక్స్ - రాడిష్‌గా, మూలం - ముల్లంగిగా రూపొందాయి. గ్రీకుల భాషలో రఫామస్ అంటే త్వరగా పుట్టేదని అర్థం. దీని గింజ త్వరగా మొలకెత్తుతుందని ఆ పేరు వచ్చింది, అదే రాడిష్ అయ్యిందని కొందరంటారు. ఈజిప్ట్ ఫారోలు పిరమిడ్లు కట్టే కూలీలకు ఆహార పదార్థంగా ముల్లంగిని వండిపెట్టేవాళ్ళట. అలా మొదలయింది ముల్లంగి వినియోగం. క్రీస్తు పూర్వం 700 నాటికి చైనావాళ్ళకు ముల్లంగి తెలుసునని కొన్ని ఆధారాలు దొరికాయి. చైనా నుండి జపాన్ వారికి చేరింది. ఆసియా ఖండం నుంచి, క్రీస్తు శకం 1500 తర్వాత ఇంగ్లండ్ ప్రజలకు ముల్లంగి గురించి తెల్సింది.

'మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, కరిగించే ఔషధంగా ముల్లంగి చాలాకాలంగా ప్రపంచ ప్రజలకు తెలుసు. ముఖాన మొటిమలకి, కడుపులో నులి పురుగులకీ కూడా ఔషధంగా ముల్లంగిని వాడేవారట. బచ్చలిపండు రంగు, గులాబిరంగు, ఎర్రరంగుల్లో కూడా ముల్లంగి పండుతుంది. బూడిద రంగు - నలుపు ముల్లంగి కూడా పండుతుంది. బచ్చలిపండు రంగు దాకా అనేక రంగుల్లో ఇది దొరుకుతుంది.

ముల్లంగిని ఆహార పదార్థంగా వండుకో గలగడం ఒక గొప్ప విషయం. అమెరికన్లకు ఆ గొప్ప తెలియదు. వాళ్లు పచ్చిగానే తింటారు. లేకపోతే 'కలగూర'గా అంటే, వేరే ఏదైనా కూరతో కలిపి వండుతారు.

మనకు దొరికే ముల్లంగిని డైకాన్ రకం అని పిలుస్తారు. చైనా, జపాన్, ఫ్రాన్స్, ఇంగ్లాండ్ తదితర దేశాల్లో కూడా ఇదే ఎక్కువ దొరుకుతుంది. సన్నగా, పొడవుగా, గుండ్రంగా వుండే రకం ఇది. "సకురాజమా డైకాన్" అనే ముల్లంగి 10 నుంచి 30 కేజీల వరకూ బరువు కలిగి వుంటుందిట. స్వేచ్ఛగా పెరగనిస్తే అంత పొడవున పెరుగుతుందన్నమాట.

మిగిలిన దుంప కూరలకీ, ముల్లంగికీ తేడా ఏమిటంటే ఇందులో పిండి పదార్థాలు 3.40 గ్రాములు, పంచదార పదార్థాలు 186 గ్రాములు మాత్రమే ఉన్నాయి. 'సి' విటమిన్, కాల్షియం, పొటాషియం ఎక్కువగా వున్నాయి. ఇనుము బాగా ఉంది. బి6, బి12 విటమిన్లకు ముల్లంగి నిలయంలాంటిది.

ముల్లంగి దుంపల్ని మాత్రమే మనం తీసుకొని, పైన మొక్కని పారేస్తాం గానీ, దీని ఆకులను ఆకుకూరలాగా వండుకోవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. గుణ ధర్మాలు ముల్లంగితో సమానంగా వుంటాయని కూడా సూచిస్తున్నారు.

ముల్లంగిలో ఒకరకమైన ఘాటైన రుచి వుంటుంది. ముల్లంగిలో వుండే గ్లూకోసైనోవేట్, మైరోసినేజ్ అనే ఎంజైము ఈ రెండూ కలిసి 'ఎల్లైల్ ఐసో థయోసయనేట్స్' అనే రసాయన ద్రవంగా మారుతుంది. ఇదే రసాయన ద్రవ్యం ఆవాలలో యింకా వుంటుంది. అందుకని, ఆవాలు, ముల్లంగి కూడా ఘాటైన కారపు రుచి కలిగివుంటాయి. వృక్షశాస్త్ర ప్రకారం ఇవి రెండూ ఒకే కుటుంబానికి చెందిన మొక్కలు. ముల్లంగిలోని కారాన్ని కూడా మనం ఉపయోగించుకోవచ్చు కూరల్లో కలిపి వండుకుంటే!

ముల్లంగి లేతగా వున్నప్పుడు తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

★ పిత్త, కఫదోషాల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అందువలన ముల్లంగి తినకూడని వ్యాధి లేదు. బహుశా ఇలా మూడు దోషాలనూ తగ్గించగల గుణం వున్న ఆహార ద్రవ్యం ఇదొక్కటే! అదికూడా శక్తివంతంగా!

★ లేత ముల్లంగి దుంపల్ని చక్రాలుగా తరిగి పులుసులోనూ, సాంబారులోనూ వేసి వండుతూ వుంటారు మనవాళ్లు. అంతేగాదు, అరటి దూట (ఊచ) కూర లాగా చేసుకోవచ్చు. సొరకాయ పప్పులాగా చేసుకోవచ్చు. బీరకాయ

కూరలాగా చేసుకోవచ్చు. దీన్ని ఆరోగ్యం కోసం ఎలాగైనా తినాలి అని మనసులో సంకల్పించుకొంటే, రుచికరమైన వంటకాలు తయారు చేసుకోగలుగుతాం.

★ 'మొలలు' వ్యాధిలో ఉపద్రవాలను తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే శక్తి దీనికుంది. ఋతుస్రావం అతిగా అవుతున్న స్త్రీలు కూడా ముల్లంగిని తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే, ఋతుస్రావం ఆగుతుంది.

★ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో, నీరు ఎక్కువగా వున్న దుంపకాబట్టి, ఇది జలుబు పెంచుతుంది అని చాలామందిలో ఒక అపోహ వుంది. అది అపోహే! శరీరంలో విషదోషాలను విరిచే దీని స్వభావం వలన, ఇది ఎలర్జీ కారణంగా ఏర్పడే లక్షణాలన్నింటినీ నివారిస్తుంది. జలుబును తగ్గిస్తుందేగాని పెంచదని గుర్తుంచుకోవాలి.

★ వేడి వలన వచ్చే వ్యాధులు అంటే వాత, పిత్త దోషం వలన వచ్చే వ్యాధులన్నింటిలోనూ దీనిని నివారించే శక్తి వుంది. అందువలన కడుపులో మంట, మూత్రంలో మంట, అరికాళ్ల, అరిచేతుల మంటలు, గొంతుమంట, కళ్ల కలక, కళ్లు మంటలు ఇలాంటి బాధల్లో ముల్లంగిని మించిన ఔషధం లేదనే చెప్పాలి.

★ మూత్రాశయ రోగాలన్నింటికి ఇది ఔషధం. మూత్రం తెల్లగా, ఎలాంటి మంట లేకుండా, ఎలాంటి బాధలు లేకుండా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్లు కరిగించే స్వభావం దీనికుందని మొదటి నుంచీ ముల్లంగిని వాడుకోవడం అలవాటుగా చేసుకొన్నారు.

★ ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, దగ్గు, ఆయాసం, క్షయవ్యాధుల్లో ముల్లంగి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థం. క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లో ఇది శక్తినిచ్చి, బలసంపన్నతని కల్గిస్తుంది. దీనిలోని పోషక విలువలు అట్లాంటి శక్తి గలిగినవి.

★ ముల్లంగిని మిక్సీలో వేసిగాని, దంచిగాని రసంతీసి అందులో తీపి కలుపుకొని, రుచి కోసం ధనియాలు – జీలకర్ర – శొంఠి – ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని దంచిన పొడి కలుపుకొని తాగితే పైన చెప్పిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.

★ పూర్వపు రోజుల్లో ముల్లంగి సీజనల్‌గా దొరికేది. అందుకని, దొరికినప్పుడు, వీటిని సన్నగా చక్రాలుగా తరిగి, ఎండించి, ఓ డబ్బాలో భద్రపరుచుకొని

నేతిలో వేయించుకుని తింటూ ఉండేవారు - సంవత్సరం పొడవునా! అలా ఎండించి దాచిన కూర ముక్కల్ని 'వరుగులు' అనేవాళ్లు. ఇప్పుడంటే అన్ని కూరలూ అన్ని కాలాల్లోను దొరుకు తున్నాయి కాబట్టి, మనం వరుగులు పెట్టుకోవడం మానేశాం. ముల్లంగిని కొబ్బరి కోరులా తురిమి, తగినఉప్పు, కారం, ధనియాలపొడి, నువ్వులు, గట్టిపెరుగు కలిపి వడియాలు పెట్టుకునేవాళ్లు. కావాలనుకున్నప్పుడు ఈ వడియాలను నీళ్లలో ఉడికించి కూరలాగా చేసుకొని తినేవాళ్లు. ఇలా తింటే జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది కూడా!

ముల్లంగి గురించి చెప్పాల్సింది చాలా వుంది! మనం దాన్ని ఉపయోగించు కోవాలనే మనసు కల్గించుకోవాలి! ఏ సమస్య ఏర్పడినా ఆరోగ్యపరంగా, ఏం తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.... అని వెతుక్కోనవసరం లేదు - ముల్లంగిని తీసుకుంటే చాలు!

కమలాపండు అమ్మలా పనిచేస్తుంది

సంస్కృతంలో 'నారంగ' అంటే నారింజ లేదా కమలా ఫలం. నారింజ పులుపుగా వుంటుంది. దీన్ని పుల్లని ఆరెంజ్ అనీ, తియ్యగా వుంటుంది కాబట్టి కమలాఫలాన్ని తీపి ఆరెంజ్ అనీ అంటారు. ఈ రెండిటినీ సంస్కృతంలో పర్షియా భాషలో కూడా 'నారంగ' అనే పిలుస్తారు. స్పానిష్ భాషలో దీనినుంచే 'నారంజ' అనే పేరు ఏర్పడింది. పోర్చుగీసులు 'లారంజ' అంటారు. ఈ పండు (ఆరెంజ్) కాషాయ రంగులో వుంటుంది కాబట్టి నారంగ, నారంజ, లారంజ పేర్లు, ఇంగ్లీషులో "ఆరెంజ్" అనే పేరుగా స్థిరపడటానికి కారణం అయ్యాయి. 'నారంగ' అనేది తెలుగు లేదా ద్రావిడ భాషా పదం కావచ్చునని ఎటిమాలజీ నిఘంటువులు సూచిస్తున్నాయి.

నిజానికి కమలా, నారింజ, బత్తాయి-ఈ ఫలాలు మరీ ప్రాచీనమైనవి కాదు మనకి! పంపరపనసతో నారింజలాగానే వుండే తీపి పండు (మాండారిన్) ఈ రెండు ఫలాల సంకరం (హైబ్రిడ్)గా కమలాపండు ఏర్పడిందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఉష్ణమండల ప్రాంతం పంట ఇది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 68.5 మిలియన్ టన్నుల కమలాకాయలు పండినట్లు 2008 నాటి ఒక రికార్డు చెప్తోంది. బ్రెజిల్, ఫ్లోరిడాలు కమలాల విషయంలో అత్యధిక ఉత్పాదకత కలిగిన దేశాలు. చైనా కూడా సమానంగానే అత్యధికంగా ఉత్పత్తి చేస్తోంది. చాలా దేశాల్లో దీన్ని 'చైనీస్ యాపిల్' అనికూడా పిలుస్తారు. డచ్‌వాళ్ళు 'సినాస్సాపిల్' (SINAAS APPEL) జర్మనీలో

యాప్‌ఫెల్ సినీ (APFEL SINE) అంటారు. అయితే ఇంగ్లీషువాళ్ళు, దానిమ్మని మాత్రమే చైనీస్ యాపిల్ అంటారు. కమలాని 'ఆరెంజ్' పేరుతోనే పిలుస్తారు.

'మాలే' దీవులు ఈ కమలాలకు పుట్టిల్లు అని కొందరు, చైనా పుట్టిల్లు అని మరికొందరు అంటారు. కానీ, ఉత్తర భారతదేశమే దీని పుట్టిల్లని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. 10-15 శతాబ్దాల మధ్యకాలంలో ఈ తీపి కమలాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించి వున్నాయని పరిశోధకుల భావన.

బెంగాలీ భాషలో కోమల, కోమల లేబు అనీ, బోడో భాషలో 'కోమ్లా' అనీ, ఫ్రెంచి భాషలో కోమిల, గారోనారంగ్ అనీ, మరాఠీ, హిందీ భాషలలో మౌసాంబీ అని పిలుస్తారు. బెంగాల్, ఒరియా, తెలుగు భాషలలోనే కమలా పేరు వాడకంలో వుంది.

'నాగరుక' అనే పేరుకూడా సంస్కృతంలో దీనికి వుంది. "కిచ్చిలిపండు' అనేపేరు తెలుగులో ఒకప్పుడు ఎక్కువ వాడకంలో వుండేది. ఈ పేరుని 'కమలాఫలం' అనే పేరు ఆక్రమించింది. తమిళంలో నరందం, నరందాయ్, నరత్తాయ్ అంటారు.

కనులాపండుకి దాని కాషాయరంగే ప్రధానం. రంగు, రుచి, సువాసన వున్న ఫలం ఇది. ఇంతకన్నా ఎర్రగా, రక్తం రంగులో వుండే రకం చైనాలో పండుతోంది. దాన్ని 'బ్లడ్ ఆరెంజ్' అంటారు.

పాశ్చాత్యదేశాలలో తీపి పదార్థాలకు చక్కని మిఠాయి రంగు రావటానికి కమలా తొక్కుల్ని ఎక్కువ వాడతారు. చేపలు, మాంసంతో కూడిన వంటకాలలో కూడా రంగుకోసం వాటిని కలుపుతారు. కమలా తొనలకు తేలికపాటి పులుపు రుచి వుంటుంది కాబట్టి మాంసం వంటకాలలో కలిపి వండే అలవాటు చైనా వాళ్ళకుంది. మెడిటరేనియన్, ఆఫ్ఘన్, పాకిస్తాన్ ప్రాంతాలలో "బ్లడ్ ఆరెంజ్"ని కూడా వంటకాలలో ఉపయోగిస్తుంటారు.

భారతదేశంలో కమలాల ఉత్పత్తిలో నాగపూర్ ప్రసిద్ధి. అక్కడ కమలాల పరిశోధనా కేంద్రానికి నేను వెళ్ళి జరుగుతున్న కృషిని స్వయంగా చూసిరావడం జరిగింది.

కమలా జ్యూస్‌లోని ద్రవపదార్థాన్ని తీసేసి, కమలా "జ్యూస్‌పౌడర్"ని 1963లో తయారు చేశారు. దాన్ని ఆహార పదార్థాలకు మంచి సువాసన, రంగు కలగడానికి వాడుతున్నారిప్పుడు. కమలాతొక్కులలోంచి నూనె పదార్థాన్ని తీసి, దాన్నికూడా ఆహారపదార్థానికి సువాసన తెచ్చేందుకోసం వాడుతున్నారు. కమలా తొనలకు

అంటుకుని వుండే తెల్లటి పీచుపదార్థం చాలా మంచిది. ఇందులో "పెక్టిన్" అనే పదార్థం వుంటుంది. అది పేగులకు బలాన్నిస్తుంది. దాన్ని తీసిపారేయకుండా దాంతో కలిపి తొనలు తినడం ఉపయోగ కరంగా వుంటుంది. 'కమలా' ఫలాన్ని తొనలుగా తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే రసం తీసుకుని తాగితే, అవతల పారేసే "పీచు"లోని ప్రయోజనాలను మనం నష్టపోతున్నాం. అదంతా ఆహార పీచుపదార్థం (Dietary fibre) దాన్ని మనం తింటేనే పేగులకు మేలు కలుగుతుంది.

★ కమలాపండు రసం తీయగా మిగిలిన "పిప్పి" (PULP) లో పీచుతో పాటు 7% ప్రొటీన్ కూడా వుంది. సి. విటమిన్ వుంది. వాటిని మనం ఎందుకు వదిలేయాలి? అందుకని తొనలుగానే తినడం శ్రేయస్కరం.

★ జ్వరాన్ని తగ్గించే గుణం కమలారసానికి వుంది. అందుకని జ్వరంలో ఏం పెట్టాలనే ఆలోచన చేస్తే మొదటగా చెప్పవలసింది కమలాపండుని!

★ కమలాపండులో 'హెస్పెరిడిన్' అనే పదార్థం 80% వుంది. ఇది 'బి' విటమిన్‌తో సమాన మైంది. రక్తనాళాలమీద పనిచేసి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే శక్తి ఈ "హెస్పెరిడిన్" కున్నదని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. కాబట్టి రక్తస్రావాలతో బాధపడేవారు తొక్కని మాత్రమే తీసేసి, తెల్లపీచుతో సహా కమలా పండుని తినాలన్నమాట!

★ కొంతమందికి కమలాలు తింటే జలుబు చేస్తుందనే భయం వుంది. 'పులుపు' సరిపడని వారికి, వ్యక్తిగతంగా కమలాలు సరిపడని వారికి కొద్దిగా జలుబు చేయవచ్చు. కానీ, జలుబుని తగ్గించే గుణం కూడా దీనికి వున్న వాస్తవాన్ని మనం మరిచిపోకూడదు.

★ కమలాలకున్న కాషాయరంగుకి కారణం అవుతున్నది 'కెరొటినాయిడ్స్' అనే పదార్థాలు. కేరెట్‌కు ఆ రంగు నిచ్చే 'కెరొటిన్' పదార్థమే కమలాలకూ ఈ రంగునిస్తోంది. కాబట్టి ఎరుపు, పసుపు కలిసిన ఈ రంగు పళ్ళను తినే వాళ్ళు కూడా పచ్చబడతారు. నలుపు విరుగుతుంది. చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. అయితే అతిగా, అదేపనిగా తినకూడదు.

★ ఈ కెరొటిన్‌ని "టెర్పిన్" అంటారు. ఇది 'ఎ' విటమిన్‌కు సంబంధించిన పదార్థం, కంటిచూపుకు మేలు చేస్తుంది. కేరెట్‌లాగానే ఇది కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ సి.విటమిన్ గురించి, అది నిర్వహించే పాత్ర గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఇనుము శరీరానికి వంటపట్టడానికి, లివర్ శక్తిమంతం కావటానికి మాత్రం ఇది చాలా అవసరం అవుతుంది. గుండెని భద్రంగా ఉంచుతుంది. రోజుకొక కమలాపండు అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ 'సి' విటమిన్‌ని అందిస్తుంది.

ఇంతటి ఉన్నతినిచ్చే కమలాలను సద్వినియోగపరచుకోవడం గురించి ఎక్కువ ఆలోచిద్దాం.

ఖర్జూర పండు తేనెలాంటిదే !

అరేబియన్ ఎడారుల్లో ఖర్జూరపు చెట్లూ, తెలుగు నేలమీద చవిటి భూముల్లో ఈతచెట్లూ ఒకేరుచిని, ఒకే గుణాన్ని కలిగిన ఫలాలను ఇస్తున్నాయి. మన ఈతచెట్లనే 'అడవి ఖర్జూరం' అంటారు. ఖర్జూరంలో గుజ్జు ఎక్కువ. ఈతలో తక్కువ.

తెలుగునేలమీద ఈతపళ్ళని తినడం కన్నా ఈతకల్లుని ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఈతమ ట్టల్ని చితగ్గొట్టిన నారతో తాళ్ళు పేనడం, బుట్టలు అల్లడం చేస్తుంటారు. "ఈతపేళ్ళ పెట్టె" (A WICKER BOX) తయారు చేస్తారని బ్రౌన్ నిఘం టువులో వుంది. బాగా పొడవుగా తాడిచెట్టంత పెరిగే ఈతమొక్కని "ఈతాడి" (ఈత+తాడి) అనీ "హింతాలము" అనీ, 'గిలకతాడి' అనీ పిలు స్తారు. పొట్టి ఈతచెట్టుని "పేరితచెట్టు" అంటారు. 'ఈత' అనే తెలుగుపదమే సంస్కృత హింత+తాళ = హింతాళ అనే పేరు రావటానికి కారణమేమో పరిశీలించవలసివుంది. సంస్కృత ఖర్జూరం, ప్రాశ్న త ఖజ్జ, ఖాజీ, ఖజ్జి, ఖేజుర్ - ఇవన్నీ తినడానికి యోగ్యమైన అనే అర్థంలో ఇండో ఇరానియన్ పదాలు అయి వుండవచ్చు.

గ్రీకు భాషలో "దక్టులోస్" అనీ వ్రేలు (Finger) అని! బొటనవ్రేలు లాంటి పళ్ళు అని బహుశా దాని అర్థం కావచ్చు. డేట్స్ అనే పేరు ఖర్జూరాన్ని బట్టి వచ్చింది. పర్షియా 'గల్ఫ్' ఖర్జూరాలకీ, భారత దేశం ఈతచెట్లకి పుట్టిల్లు కావచ్చునని భావిస్తున్నారు. మెసపొటేమియా, ఈజిప్టులలో క్రీ.పూ. 4000 నాడే ఖర్జూరాలను తిన్నారు. దక్షిణ ఆసియా అంతా అరబ్బులు ఈ ఫలాలను వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. ఇది క్రీ.శ. 5వ శతాబ్ది తర్వాత జరిగివుంటుంది. 1765లో మెక్సికో, కేలి ఫోర్నియాలలోకి ఖర్జూరాలు చేరాయి.

ఖర్జూరపండుని నేరుగా తినడానికే ఎక్కువగా ఇష్టపడతాం మనం. ఉత్పత్తి ఎక్కువగా వుండి, చవకగా దొరికేచోట వాటిని, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తాలతోగాని, కమలాతొనలు లేదా నిమ్మతొనలుతో గాని, వెన్నతోగాని, జున్నుతోగాని కలిపి తింటూ వుంటారు. గుజ్జుని బెల్లం పాకంలాగా స్వీట్స్ తయారీలో నేరుగా ఉపయోగిస్తుంటారు కూడా! ఖర్జూరం రొట్టె అమెరికాలో చాలా ప్రసిద్ధి అంటారు. తేనెకు బదులుగా ఖర్జూరపు గుజ్జుని ఉపయోగించడం చాలా చోట్ల వుంది. తేనెకన్నా నమ్మకమైంది. రుచికరమైంది కూడా! ఖర్జూరపు తేనెని లిబియాలో "దిబ్స్"అని పిలుస్తారట. చాక్లెట్ల తయారీలో ఖర్జూరాన్ని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

సహారా ప్రాంతంలో ఎండు ఖర్జూరాల్ని ఒంటెలకీ, గుర్రాలకీ పెట్టే అలవాటుంది. ఖర్జూరపు గింజల పిండిని గోధుమపిండితో కలిపి రొట్టెల తయారీకి ఉపయోగిస్తున్నారు. నల్లగా గింజల్ని మాడ్చి కాఫీ గింజలతో కలిపి కాఫీ తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు.

భారతదేశంలో తాటిపండు గుజ్జులోంచి తాటిబె ల్లాన్ని, ఈతపళ్ళ గుజ్జులోంచి ఈతబెల్లాన్నీ ఎక్కువగా తయారు చేస్తుంటారు. ఆఫ్రికాలో "లాగ్‌బీ" అంటే ఖర్జూరం బెల్లం.

ఖర్జూరాన్ని "ఫీనిక్స్ డాక్టైలిఫెరా" అనీ, ఈత చెట్టుని "ఫీనిక్స్ నివ్వెస్ట్రిస్" అనీ పిలుస్తారు. ఈతని "సిల్వర్ డేట్ పామ్" అని కూడా పిలుస్తారు.

ఖర్జూరం పండుకి కొంచెం వేడిచేసే స్వభావం వుంది. ఈత పండు చలవనిస్తుంది. వాటిగింజల్లో 10% వరకూ ప్రొటీన్ వుంటుంది. పండుగుజ్జులో "టానిక్" అనే పదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. అది పేగుల్ని శుభ్రపరిచేందుకు తోడ్పడుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం మొదలైన వ్యాధుల్లో ఎండు ఖర్జూరం తినదగినదిగా వుంటుంది. విషదోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది. తక్షణం శక్తిదాయకంగా వుంటుంది.

రక్తపరీక్ష చేసి రక్తదోషం వుందని, కొన్ని కణాలు ఎక్కువ, కొన్ని వుండవలసిన దాని కన్నా తక్కువగా వున్నాయని చెప్పి మందులు వాడిస్తున్నప్పుడు ఖర్జూరం పండు లేదా ఈతపండు రక్తదోషాలను తగ్గించేదిగా సాయపడ్తుంది.

అన్ని రకాల వాత వ్యాధులు, నొప్పులు, పోట్లు, పక్షవాతం, నడుంనొప్పి, ముఖ్యంగా మైగ్రేన్ తల నొప్పితో బాధపడేవారికి ఖర్జూరం, ఈతపళ్ళు రెండూ వాత తీవ్రతని తగ్గించేవిగా వుంటాయి. సయాటికా నడుమునొప్పి, మెడనొప్పులలో ఖర్జూరం మేలు చేస్తుంది.

పుళ్ళు, గాయాలు త్వరగా మానేందుకు కావలసిన రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి.

పైత్యం, ఎసిడిటీలతో బాధపడే వారికి ఖర్జూరం, ఈత పళ్ళు మంచి ఉపయోగకారులు. కడుపులో యాసిడ్‌ని తగ్గించగలుగుతాయి. పేగుల్ని బలసం పన్నం చేస్తాయి. పైత్యం ఎక్కువై తలతిరుగుడుతో బాధపడేవారికి ఖర్జూరం, ఈతపళ్ళు తలతిరుగుడు తగ్గించేవిగా వుంటాయి.

ఎండు ఖర్జూరాన్ని నీళ్ళలో నానేసి, ఆ నీళ్ళను తాగిస్తే పిల్లలకు వడదెబ్బకొట్టదు.

59 మి.గ్రా. కాల్షియం, 63 మి.గ్రా. ఫాస్పరస్, 3 మి.గ్రా. ఇనుము, 648 మి.గ్రా. పొటాషియం, 15 మి.గ్రా. 'ఎ' విటమిన్ ఇందులో వున్నాయి. ఎండిన ఖర్జూరంలో అయితే పండులో కన్నా ఇనుము రెట్టింపు వుంటుంది. "ఫాస్ఫరస్" ఖర్జూరపండులో 63 మి.గ్రా. వుంటే ఎండు ఖర్జూరంలో 350 మి.గ్రా. అంటే 5 నుంచి 6 రెట్లు ఎక్కువగా వుంటుంది. పండు వలన 274 కేలరీలు కలుగుతుంటే ఎండు ఖర్జూరం వలన 142 కేలరీలు మాత్రమే కలుగుతాయి. అందుకని ఎండుఖర్జూరాన్ని తినడం మరింత మంచిదని వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు ఖర్జూరం నీళ్ళు తాగిస్తే, శోష రాకుండా, ప్రాణాపాయం కలుగకుండా కాపాడుతుంది. ముఖ్యంగా ఎండు ఖర్జూరంలోని మినరల్స్ బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దగ్గు, జలుబు, దప్పిక, ఒళ్ళంతా మంటలతో బాధపడేవారికి, ఈత, ఖర్జూరాలు మంచి చేస్తాయి. క్షయరోగులకు తప్పనిసరిగా పెట్టవలసిన పళ్ళు యివి రెండూ.

యునానీ వైద్యశాస్త్రంలో వీటిని రక్తవృద్ధిని కల్గించేవిగానూ, వీర్యవర్ధకంగానూ, లైంగికశక్తిని పెంచేవిగానూ, నాడీ వ్యవస్థను బలసంపన్నం చేసి, నరాల బలహీనతని పోగొట్టేవిగానూ పేర్కొన్నారు. వేడి శరీరతత్వం ఉన్న వారికి మాత్రం కొద్దిగా వేడిచేసినట్లనిపిస్తాయి.

ఖర్జూరం, ఈత, ద్రాక్ష, ఇప్పపువ్వు - వీటిలోంచి మద్యం (Alcohal) తయారుచేస్తారు. ఈ మద్యాలలో "ఖర్జూరం వైన్" ద్రాక్ష వైన్ కన్నా శ్రేష్టమైందని చెప్తారు.

కొబ్బరి, తాడి, ఖర్జూరం - ఈ మూడింటినీ మరాఠీ ప్రాంతంలో "మాడీ, తాడీ, ఖర్జూరీ" మధుర త్రయంగా పిలుస్తారు. ఈ మూడింటినీ కలిపి తీసిన రసంలోంచి బెల్లం తయారుచేస్తారు. అది అద్భుత శక్తిదాయక ఔషధంగా వుంటుందని వాడుతుంటారు. పంజాబీలు ఖర్జూరపండు రసంతో తాండ్ర చేసుకుంటారు.

గింజ తీసేసిన ఖర్జూరం పండు, గసగసాలు, బాదంపప్పు సమానంగా తీసుకుని, మెత్తగా నూరి తగినంత యాలకుల పొడివేసి, అందులో సగం పటికబెల్లంపొడిని కలిపి మళ్ళీ నూరితే ముద్దలా అవుతుంది. ముద్దగా అయ్యేందుకు అవసరం అయితే మరింత ఖర్జూరం ఉపయోగించుకుని చిన్నచిన్న ఉండలు చుట్టుకొని తింటే ఎంతటి దుర్బలుడికైనా శక్తి వస్తుంది. క్షయరోగులకు ఇది చక్కని ఔషధం. కృశించిపోతున్న పిల్లలకు జీర్ణశక్తిని బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకుని తినిపిస్తే ఖచ్చితంగా ఒళ్ళు చేస్తారు. చక్కగా ఎదుగుతారు. బుద్ధి వికసిస్తుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. గసగసాలు ఖర్జూరానికి విరుగుడుగా పనిచేసి, దానివలన ఇబ్బంది కలగకుండా చేస్తాయన్నమాట. ఈతపండుతో కూడా ఈ ఫార్ములాని చేసుకోవచ్చు. ఈత చెట్టు మట్టల మొవ్వ దగ్గర తెల్లని పొడిలాంటి 'దవ్వ' వుంటుంది. దాన్ని నీళ్ళలో కరిగించి పుక్కిట పడితే నోటిపూత, గొంతులో పుండు, టాన్సిల్స్‌వాపు తగ్గుతాయి.

తెలుగువాళ్ళకి సీజనల్‌గా ఈతపళ్ళు దొరుకుతాయి. ఖర్జూరాలు ఇప్పుడు సమృద్ధిగానే దొరుకుతున్నాయి. అన్ని రేట్లు మండిపోతున్నాయి. ఖర్జూరాలూ అంతే! కాబట్టి ఉన్నంతలో ఖర్జూరాన్ని శక్తికోసం వినియోగించుకోవడం మీద దృష్టిపెడదాం! మధుమేహ రోగులకు తప్ప అందరికీ ఇది మేలు కలిగించేదే.

తేనెతో సమానగుణాలు కలిగి, తేనెకన్నా నమ్మకమైనదిగా ఉన్నప్పుడు, తేనెకన్నా చవకగా దొరుకుతున్నప్పుడు ఖర్జూరాన్ని మనం సరిగా ఉపయోగించుకోవాల్సిన అవసరం వుంది.

చింతపండు ఒక విచార ఫలం

చింతపండు తెలుగువారి సొత్తు. ఇంతగా చింతపండుని తినే జాతి ప్రపంచంలో ఇంకొకటి లేదు. ఆ విధంగా చింతపండు తెలుగువారి సొంతం అయిపోయింది.

మౌలికంగా ఇది ఉష్ణమండల దేశాలకు చెందిన మొక్క. తూర్పు ఆఫ్రికా దీని జన్మస్థానం అని వృక్ష శాస్త్రవేత్తల ఊహ. అక్కడినుంచి మడగాస్కర్ అడవులకూ, సూడాన్ మొత్తంగాను, ఆసియాలోని ఉష్ణ ప్రాంతాలకు వ్యాపించింది. 16వ శతాబ్దిలో లాటిన్ అమెరికా, కరీబియన్ దేశాలకు ఇది బాగా వ్యాపించింది. ఇప్పుడు మెక్సికోలో కూడా ఇది బాగానే పండుతోంది. ఎంత పండినా చింత పండు వాడకంలో తెలుగువారికి సాటి ఎవ్వరూ లేరు.

భారతదేశపు పుల్లఖర్జూరం అని దీనికి ఒకప్పుడు గొప్ప పేరు. అందుకని అరబిక్ భాషలో టామర్ హిందీ అని పిలిచేవారు. టామరిండ్ అనే ఇంగ్లీషు పదానికి ఇదే మూలం కావచ్చు. ఫ్రెంచ్, జర్మన్, ఇటాలియన్, స్పానిష్ భాషల్లో దీన్ని టామరిండ్ గానే పిలుస్తారు. భారతదేశంలో ఇమ్‌లీ, అమ్‌లీ పేర్లు ఎక్కువ. ఇండియన్ డేట్.... భారతీయ ఖర్జూరం లేదా ఈత అని దీని అర్థం. చింత అనేది ద్రావిడ భాషాపదం. సిత్త, హిత్త, ఈత, సీత, చితీ ఇలాంటి పేర్లు వివిధ ద్రావిడ భాషల్లో కనిపిస్తున్నాయి. చింతం, ఇంతం అనే రెండు పేర్లు చింతచెట్టుకు తమిళభాషలో కనిపిస్తాయి. మొత్తంమీద ఇండియన్ డేట్ అనే అర్థంలోనే ఈత పదానికీ, చింత పదానికి సంబంధం ఉందేమో లోతుగా పరిశీలించవలసి వుంది.

చింతపండు ఒక ఏడాది పాతదయితే పథ్యంగా వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. చింతపండు నిల్వవుండే కొద్దీ నల్లబడిపోతుంది. నల్ల చింతపండుతో వంటకాలు కూడా చూపులకు బాగోవని ఎవ్వరూ వండరు కూడా. ఇప్పుడు కోల్డ్ స్టోరేజ్ సౌకర్యం వచ్చాక పాతదయినా తాజాదనం చెడకుండా ఉండటంతో ఇంక పాత చింతపండు అనేది దొరకని పరిస్థితి ఏర్పడింది. అందుకని చింతపండు గురించి మనం మాట్లాడేదంతా కొత్త చింతపండు గురించేనని అర్థం చేసుకోవాలి.

మెక్సికోలో చింతపండు ముద్దని పల్పరిండో అని పిలుస్తారు. ప్రపంచ దేశాలన్నింటిలోనూ చింతపండు ఇప్పుడు దొరుకుతోంది. ముఖ్యంగా ఇండియన్ స్టోర్లలో ప్రతిచోటా ఇది లభ్యమే. చింతపండుకన్నా నిమ్మకాయ జ్యూస్‌గానీ, తెల్ల వెనిగర్‌గాని చవకగా దొరుకుతాయి. కానీ ప్రపంచ ప్రజలు చింతపండునే ఎక్కువగా యిష్టపడుతున్నారు. థాయిలాండ్, సింగపూర్, మలేసియాలలో మాంసాహార పదార్థాలతో నంజుకోవడానికి బెల్లం కలిపిన చింతపండు పులుసునే బాగా వాడతారు. ప్రపంచ దేశాలన్నీ కూడా మొదట చింతపండుని చేపలు నిలవబెట్టుకొనేందుకు ఉద్దేశించే వాడటం మొదలుపెట్టాయి. ఆఫ్రికా దేశాలలో ఇప్పటికీ చింతపండుని చల్లని పానీయాలూ, తీపి పదార్థాలను నిల్వ ఉంచుకోవడానికే ఎక్కువగా వినియోగి స్తున్నారు. మనం కూడా పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు నిల్వ ఉండటానికి చింతపండు సహకారం తీసుకొంటున్నాం. అది రుచిగా కూడా ఉండటంతో దానికి బాగా అలవాటు పడ్డాం అంతే!

మెక్సికోలో స్థానికంగా ట్రాఫిక్ పోలీస్ ఆఫీసర్ని చింతపండు అని పిలుస్తారు. వాళ్ళ యూనిఫామ్ చింతపండు రంగులో ఉండటం వలన అక్కడ టామరిండ్

అంటే ట్రాఫిక్ పోలీస్ అనే! వెస్టిండీస్‌లో జామపండుతో జామ్ లేదా జెల్లీ తయారీకి చింతపండు వాడటం కోసం ఈ చెట్లను అక్కడ బాగా పెంచుతున్నారు. క్యూబాలో శాంతాక్లారా నగరానికి చింతచెట్టు గుర్తుగా వుందిట.

చింతచెట్టు మీద బ్రహ్మరాక్షసుడు ఉంటాడని మనవాళ్ళ నమ్మకం. అందుకని దాని క్రింద కూర్చోరు. విక్టోరియన్ కాలంలో గోవాలో ఆధిపత్యం కోసం ప్రయత్నించిన బ్రిటిషర్లు చింత పండుని చెవిలో పెట్టుకొని వెళ్ళేవాళ్ళట దెయ్యాలు తమని ఏమీ చేయకుండా ఉంటాయని.

పోషక విలువలను లెక్కించి చూస్తే చింతపండు కన్నా చింతచిగురు ఎక్కువ ప్రయోజనాత్మకంగా కనిపిస్తుంది. చింతపండులో ప్రోటీన్‌లు 3.10 గ్రాములు ఉంటే, చింతచిగురులో 5.8 గ్రాములున్నాయి. చింతపండులో ఫైబర్ ఎక్కువ. అందుకని విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. కానీ, చింతచిగురులో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా వున్నాయి. గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజులు చింతపండులో 30-40 శాతం దాకా ఉన్నాయన్న సంగతి మనం మొదట గుర్తించాలి. చింతచిగురులో ఇవి లేకపోవడం వలన అది తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహార పదార్థంగా మేలు చేస్తుందన్నమాట. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్‌లు కూడా చింతచిగురులో యెక్కువగా ఉన్నాయి. ఎ, బి, సి. విటమిన్‌లు చింతచిగురులోనే ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

చింతపండుకు ఆ పిలుపునిస్తోంది తార్తారిక్ యాసిడ్ అనే ఆమ్ల పదార్థం. ఇది చింతచిగురులో చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది. అందుకని అల్సర్లు, ఇతర జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఉన్నవారికి చింతపండుకన్నా చింతచిగురు మంచిది. చింతపండు పులుపుని చాలా మంది సి-విటమిన్ అనుకొంటూ ఉంటారు. పచ్చి చింతకాయలో సి-విటమిన్ ఎక్కువ. చింతపండులో చాలా తక్కువ. చింతచిగురులో వీటన్నిటికన్నా ఎక్కువగా వుంది. కానీ పచ్చి చింతకాయలు కఫదోషాన్నీ, వాతదోషాన్నీ బాగా పెంచుతాయి.

చింతపండుని చాలా దేశాల్లో సహజమైన రంగులు తయారుచేసే పరిశ్రమల వారు బాగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సముద్రజలాల్లో దీన్ని కలిపి తీసిన రసంతో వెండి, కంచు, ఇత్తడి వస్తువుల్ని మెరుగుపెట్టేందుకు వాడుతున్నారు. రబ్బర్ తయారీలో త్వరగా గడ్డ కట్టించేందుకు దీన్ని బాగా వినియోగిస్తున్నారు. చింతచిగురులోంచి పచ్చని రంగు పదార్థాన్ని తీసి కరిగించి అందులో నీలిరంగు పట్టుదారాలను ముంచితే అవి ఆకుపచ్చగా మారతాయి. చింతపువ్వులు కూడా రంగు పరిశ్రమల్లో బాగా ఉపయోగపడుతున్నాయి. పట్టు పురుగులకు ఆహారంగా చింత చిగురుని బాగా

ఉపయోగిస్తున్నారు. తేనెటీగలకు చింతపూలలో చాలా తేనె దొరుకుతుంది. చింతగింజల పొడిని బట్టల తయారీలో గంజి పొడికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బ్లాంకెట్స్ తయారీలోనూ, పేపర్ పరిశ్రమలోనూ, లెదర్ ట్రీటింగ్ పరిశ్రమల్లోనూ వీటిని బాగా వినియోగిస్తున్నారు. చింతచెక్క పొడిని ఇటుకల తయారీలో బైండర్‌గా ఉపయోగిస్తున్నారు. జపాన్, అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్‌లకు చింతచెక్క పొడి బాగా ఎగుమతి అవుతోందని అంటారు. చింతగింజల్లో ఉండే నూనె వార్నిష్ తయారీలో ఉపయోగపడుతోంది.

బ్రిటిష్ ఫార్మకోపియాలోనూ, అమెరికన్ ఫార్మకోపియాలోనూ చింతపండులో వైద్య ప్రయోజనాలను గుర్తించడంతో అమెరికా ఫార్మసీ కంపెనీలు ఏటా లక్ష కిలోల చింతపండును మెక్సికో నుంచి దిగుమతి చేసుకొంటోంది. విరేచనాలు అయ్యేలా చేసే మందుల్లోనూ, జీర్ణశక్తిని పెంచే మందుల్లోనూ దీన్ని బాగా ఉపయోగిస్తు న్నారు. పశువుల మందుల తయారీలో కూడా వీటి వినియోగం బాగా వుంది. లివర్ వ్యాధులపైన పనిచేసే ఔషధాలలో దీన్ని ప్రత్యేకంగా వాడుతున్నారు. ఎండ దెబ్బలోనూ, ఉమ్మెత్త గింజల విష ప్రయోగంలోనూ, మత్తు మందులు అతి మోతాదులో తీసుకొన్నప్పుడూ చింతపండుని విరుగుడు మందుగా కూడా తయారు చేస్తున్నారు. కొలంబియాలో ఒక కంపెనీ చింతపండూ, వెన్నపూస కలిపిన లేపనాన్ని నొప్పులు, వాపుల మీదా పట్టిం చేందుకు తయారు చేస్తోంది. చింతచిగురు, చింత పూలను వాపులు, గడ్డలు కరిగించే లేపనాలలో బాగా వాడుతున్నారు. యాంటీ సెప్టిక్ లోషన్‌ల తయారీలో కూడా దీన్ని ప్రయోగిస్తున్నారు.

పులుపు అనేది ఆరు రుచులలో ఒక పరిమితమైన రుచి మాత్రమే. అదే ప్రధానమైనది కాకూడదు. చింతపండు ఒక్కటే పులుపు పదార్థం కాదు. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి బాగా పాతది, ఒక సంవత్సరం క్రితం నాటిది పులుపు కోసం చింతపండుకు బదులుగా వాడుకోదగి నదిగా వుంటుంది. చింతచిగురును ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని పులుపు కోసం పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు. ఉత్తర భారతదేశంలో ఆమ్‌చూర్ పేరుతో మామిడి వరుగుల పొడిని ఉపయోగిస్తుంటారు. దానిమ్మ గింజల పులుపు నిరపాయకరంగా వుంటుంది. చింతపండుకు నిమ్మకాయ ప్రత్యామ్నాయం కాదు. నిమ్మకాయని కలిపినా ఉప్పు, కారం కూడా ఎక్కువగానే కలపవలసి వస్తుంది. అందుకని, పులుపు వాడకాన్నే తగ్గించవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

ఐరన్ ఎక్కువగా శరీరంలోకి ఇమడటానికి చింతచిగురు తోడ్పదుతుంది. చిన్న ముంతలో రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అందులో రెండు లేక మూడు చెంచాల చింతచిగురు పొడిని కలిపి ఒక కొత్త ఇనప మేకుని వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే రక్తహీనత, లివర్ వ్యాధులూ, కామెర్లూ త్వరగా తగ్గుతాయి. ఎదిగే పిల్లలకు, యుక్త వయసులో ఉన్న ఆడపిల్లలకూ, బాలింతలకూ తప్పనిసరిగా దీన్ని వాడించడం మంచిదని తల్లులకు సూచిస్తున్నాను.

జామ జీర్ణశక్తి నిస్తుంది

అమెరికాలో పుట్టి భారతదేశంలో మెట్టిన పండ్లలో జామపండు ఒకటి. స్పెయిన్ వాళ్ళు కొలంబస్ కారణంగా అమెరికాని కనుగొన్నారు. అమెరికాలో మిరపకాయల్ని, బొప్పా యి, జామ లాంటి పళ్ళని కూడా తెలుసుకున్నారు. వాటిని తెచ్చి ప్రపంచం మొత్తానికి పరిచయం చేశారు. వాళ్ళు అమెరికాలో చూసింది స్ట్రాబెర్రీ జామపండుని. ఎర్ర ఉల్లిపాయల రంగులో ఈ పళ్ళుంటాయి. ఉత్తరాన మెక్సికో నుంచి దక్షిణాన పెరూ వరకు ఈ పళ్ళు వ్యాప్తిలో వున్నాయి. పండిన తరువాత లేతపసుపు రంగులో వుండే జామపళ్ళ రకాలు నేలని బట్టి ఇతర దేశాలలో ఏర్పడ్డాయని పండితులు భావిస్తున్నారు.

ఇంగ్లీషులో ఈ పళ్ళని + WAHVAH "గ్వవా"అని పిలుస్తారు. సిడియం గ్వజావా అనేది దీని వృక్షనామం. ఫ్రెంచివాళ్ళు GOYAVE అని పిలుస్తారు. దీన్ని అమెరికా నుంచి తెచ్చిన స్పెయిన్ వాళ్ళు GUAYABO అని పిలుస్తారు.

డచ్ వాళ్ళు బత్తాయి పండునీ, జామపండునీ భారతదేశంలోకి తెచ్చి పరిచయం చేశారు. వాళ్ళు తమ భాషలో GOEJAABA "గౌజాబా" అంటారు. ఈ డచ్ పదమే మలయాలో "జంబూబటూ"గా మారింది. గౌజాబా పండు తెలుగులో జామపండుగా స్థిరపడింది.

విదేశాలనుంచి వచ్చి స్థిరపడినదే అయినప్పటికీ జామ చెట్టు లేని ఇళ్ళుండవన్నంతగా ప్రేమగా ప్రతి ఇంటి పెరట్లోనూ దీన్ని పెంచుకోవటం తెలుగు నేలమీద అలవాటయింది.

ఇది పుట్టింది అమెరికాలో. అమెరికా ఆదివాసీలైన రెడ్డిండియన్లకు వేలాది సంవత్సరాలుగా ఈ మొక్కతో అనుబంధం వుంది. వాళ్ళు దీన్ని ఆహార ప్రయోజనాల

కోసం మాత్రమే కాకుండా వైద్య ప్రయోజనాలక్కూడా వాడుకొన్నారు. వాటిని తెలుసుకోవడం అవసరం.

1. జామ ఆకులు, చెక్క ఈ రెండింటికీ నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు తగ్గించే గుణం వుంది. ఆకుల్నిగాని, చెక్కనిగాని మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో వేసి మరిగించి చిక్కని కషాయాన్ని తాగుతారు.
2. వాంతులు, వికారం, గొంతులో పుండు, కడుపులో ఏర్పడే అన్ని వ్యాధులకూ జామాకుల కషాయం వాడుతుంటారు.
3. తల తిరుగుడు వ్యాధులలో జామాకుల కషాయం మంచి ఔషధంగా భావిస్తారు.
4. లేత ఆకుల్ని నమిలితే పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది. తమలపాకుల్ని తిన్నట్టే లేత జామాకుల్ని కూడా తింటారు. జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తగ్గించేదిగా వుంటుంది. దంతాలను బలంగా వుంచుతుంది. జామాకుల పొడితో పళ్ళు తోముకోవచ్చు. రాత్రిపూట చిగుళ్ళకు దంతాలకు, జామాకుల పొడిని పట్టించి వుంచడం మంచిది.
5. నోటి దుర్వాసనని కూడా ఈ జామాకులు పోగొడతాయి. బాగా నమిలి మింగేయడమే.
6. నోటిపూతని తగ్గించే శక్తి జామ ఆకుల కుంది. ఇలానే నమిలి తినడం, పొడిని పుక్కి లించడం, కషాయం తాగడం చెయ్యవచ్చు.
7. జామాకుల కషాయంతో స్త్రీ జననాంగాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వలన తెలుపు ఎక్కువగా అవటం ఆగుతుంది.
8. పుళ్ళని కడగటానికి జామాకుల కషాయాన్ని వాడతారు. పువ్వుల్ని కూడా ఇలానే ఉపయోగిస్తారు.
9. గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధిలో కడుపులో నొప్పిలోనూ, నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పిలోనూ జామాకులు, చెక్క, పూలు వీటిలో దేనితోనైనా చిక్కని కషాయం కాచి తాగిస్తే ఆ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
10. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి.

ఇన్ని రకాలుగా జామ ఆకులు వైద్యానికి ఉపయోగిస్తున్నాయి. ఇంట్లో జామపండు మొక్కని పెంచుకొంటున్న వాళ్ళు ఈ బాధలు కలిగినప్పుడు ఆకుల్ని ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నించటం మంచిది.

జామపండుని "పేదవాడి యాపిల్" అంటారు. పండుని ఆహారంగా, పోషక ద్రవ్యంగా బాగానే వాడుకొంటున్నాం. కానీ, దాని ఆకులకు కూడా ఇన్ని వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. పైగా ఎక్కువ ఆకులు కలిగి వుండే లక్షణం జామ మొక్కకుంది. అందువలన ఆకుల్ని సద్వినియోగం చేసుకుందాం!

జామ ఆకుల పొడితో "టీ"ని కమ్మగా కాచుకొని తాగితే మంచి ఆరోగ్య వంతమైన హెర్బల్ 'టీ' తాగినవాళ్లవుతారు. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, సుగంధిపాలు తగుమోతాదులో కలుపుకుని టీ కాచుకొంటే వేడిగా తాగినా, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని చల్లగా తాగినా కమ్మగా వుంటుంది.

ఆధునిక వైద్యులు జామ ఆకులకు గల వైద్య ప్రయోజనాలు కొన్ని గుర్తించారు.

1. ఇది నాడీ వ్యవస్థలోని ఉద్రేకాన్ని అణచి వేస్తుంది.
2. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.
3. షుగర్ శాతం రక్తంలో తగ్గిస్తుంది.
4. రక్తనాళాలను కుంచించుకునేలా చేసి రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది.
5. నెలసరి వచ్చేలా చేస్తుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
6. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది.
7. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాన్ని తగ్గించే గుణం కూడా ఆకులకుంది.

'సి' విటమిన్ నిమ్మ, నారింజ లాంటి పళ్ళలో ఎక్కువగా వుంటుందని అనుకొంటాం. కానీ 100 గ్రాములు జామపండులో 80 మి.గ్రా. 'సి' విటమిన్ వుందని తేలింది. ఇది నిమ్మకన్నా ఎక్కువ. 'ఏ' విటమిన్ కూడా ఎరుపు రంగులో వున్న కాయల్లో ఎక్కువగా వుంటుంది. పచ్చ రంగు కాయల్లో కొంచెం తక్కువగా వుంటుంది.

సూక్ష్మజీవి నాశకమైన ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా జామపళ్ళలో ఎక్కువగా వున్నాయి.

పేగుల్లోపలి కండరాలు రిలాక్స్ అయ్యేలా చేసే గుణం జామపండుకుంది. పైగా పీచు పదార్థం (డైటరీ ఫైబర్) కూడా ఈ పండులో బాగా వుంది. అందువలన విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసి, కడుపునొప్పి కలగకుండా విరేచనాన్ని మృదువుపరుస్తుంది.

చిన్న పిల్లలకి, చంటిపిల్లలక్కూడా రోజూ కప్పు జామపండు జ్యూస్ తాగిస్తూవుంటే విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. అవుతున్న విరేచనాలను ఆపుతుంది.

షుగర్ రోగులు జామకాయని పరిమితంగా తినవచ్చు. రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని తగ్గించే గుణం దీనికి వుంది. అందుకని "షుగర్ రోగుల పండు"గా దీన్ని వర్ణిస్తారు.

ఈ పండులో పెక్టిన్ అనే మెత్తటి గుజ్జుపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి, జామ్‌లు, జెల్లీలు, క్యాండీలు తయారుచేస్తుంటారు.

పొటాషియం, రాగి, మ్యాంగనీస్‌లాంటి ఖనిజాలు ఈ పళ్ళలో ఎక్కువగా వున్నాయి. తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారద్రవ్యం జామపండు. అందువలన షుగర్ రోగులు, స్థూలకాయులు తప్పకుండా తినదగిన ఆహారద్రవ్యం ఇది. ఇందులో విషదోషాలను హరించే యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా వున్నాయి. అందువలన గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా ఒక జామపండు తినడం మంచి అలవాటుగా చెప్పుకోవచ్చు.

జామపండు జ్యూస్‌లో వాముపొడి కలుపుకొని తాగితే చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీని గుజ్జులో వాముపొడిని కలిపి ఎండించి "మురబ్బా" తయారుచేస్తారు. జీర్ణశక్తిని కాపాడటంలో, ఆకలిని పెంచడంలో దీనికి మించిన ఔషధం లేదు. చిన్న పిల్లలకు, చంటిపిల్లలకు "జామ+వాము" కలిపి పెడితే ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

పిల్లల ఆకలికి తిరుగుండదు.

దానిమ్మ అమీబియాసిస్ ని జయిస్తుంది

'దానిమ్మ' ఇరాన్ పర్వతశ్రేణుల్లో పుట్టిన పండు. హిమాలయాలు దానిమ్మకు మెట్టినిల్లు. ఒకప్పుడు కాకేసస్ ప్రాంతాలలో దానిమ్మని విస్తారంగా పండించారు. ఇప్పుడు ఇరాన్, అజర్ బైజాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఇండియా, పాకిస్తాన్, ఇరాక్, ఈజిప్ట్, చైనా, బర్మా ఇతర ఆగ్నేయాసియా దేశాలలో బాగా పండిస్తున్నారు. 1769 తర్వాత కాలి ఫోర్నియా, స్పానిష్, లాటిన్ అమెరికా ప్రాంతాలలోకి విదేశీయులు తీసుకువెళ్లి పండించటం ప్రారంభించాక కాలిఫోర్నియా, అరిజోనాలు 'దానిమ్మ రసం' ఉత్పత్తిలో అగ్రగామిగా ఉన్నాయి.

ఇది లోహయుగంనాటి మానవులకే బాగా ఇష్టమైన ఫలం. భారతీయులకు ఇరానియన్లకు అతి ప్రాచీన కాలం నుంచి దీని వినియోగం ఉంది.

లాటిన్ భాషలో 'పోమమ్' అంటే యాపిల్. 'గ్రానమ్' అంటే గింజ (గ్రెయిన్). గింజలు కలిగిన యాపిల్ అనే అర్థంలో 'పోమోగ్రనేట్' అనేపేరు దానిమ్మకు

ఆంగ్లభాషలో ఏర్పడింది. "పూనికా" అనే పేరు అతి ప్రాచీన కాలంలో మధ్యధరా సముద్ర తీరంలో నాగరికులైన ఫినీషియన్ల భాషలో కన్పిస్తోంది.

స్పెయిన్‌లో "గ్రెనడా" అనే నగరాన్ని దానిమ్మ పేరుతోనే పిలుస్తారు. స్పానిష్ భాషలో గ్రనడా, ఫ్రెంచి భాషలో గ్రెనేడ్ అని పిలుస్తారు. దానిమ్మ గింజల్ని నేరుగా తినడం, 'సలాద్'లో ఒకటిగా వివిధ పచ్చి కూరగాయ ముక్కలతో పాటు కలిపి తినడం, "సాస్" తయారుచేసుకోవడం, 'రసం' తీసుకొని తాగడం, దానిమ్మ రసంలో పంచదార కలిపి పాకం పట్టి తీసుకోవడం - ఇలా రకరకాలుగా ప్రపంచ దేశాలలో దానిమ్మని వాడుకొంటున్నారు.

గోధుమ పిండిని ఉడికించి, పంచదార, దానిమ్మ గుజ్జు, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాల్ని కలిపిన "కొల్లివోజుమీ" అనే గ్రీకు వంటకం చాలా ప్రసిద్ధి. "కెబాబ్" పద్ధతిలో పర్షియన్ వంటకాలు దానిమ్మతో చాలా ఉన్నాయి. ఐస్‌క్రీమ్‌లు, జామ్‌లు బాగా ఇష్టంగా తింటారు.

శనగపప్పులో 4 రెట్లు నీళ్లుపోసి, ఉడికించి, ఉడుకుతున్న బియ్యంపిండితో కలిపి బాగా ఉడికిన తరువాత మిరియాలపొడి, కొద్దిగా నెయ్యి, ఉప్పు, పొదీనా లేదా కొత్తిమీర లాంటివి చేర్చి చివరిలో దానిమ్మ రసం కలిపి కొంచెం సేపు ఉమ్మగిల్లనిచ్చి తయారు చేసిన 'సూపు' "ఆష్-ఇ-అనార్" అని పర్షియన్లు పిలుస్తారు. మాంస రసం కూడా దానిలో కలుపుతారు.

భారతీయ సంస్కృతిలో దానిమ్మ గింజలకు విశిష్ట ప్రాధాన్యత ఉంది. గింజలు నిండినది అనే అర్థంలో "బీజపూర్" అంటారు. ఇది జీవ ఉత్పత్తికి సంబంధించిన పదం. 'భూదేవి' బీరాన్ని సంగ్రహించి 'సృష్టి'కి కారణం అవుతోందని ! చైనీయు లకు కూడా ఇది సంతా నోత్పత్తికి సంబంధించిన పదమే ! ఆర్మేనియన్లు దానిమ్మ జీవకణాలకు, సంతానో త్పత్తికి, సమృద్ధికి, వైవాహిక విజయాలకు ప్రతీకగా దానిమ్మని వాడతారు. టర్కీలో, చాలా నగరాల అధికారిక ముద్రలలో (Official logo) దానిమ్మ పండు వుంటుంది. సహజంగా వుండే రంగుల పరిశ్రమలో ఎరుపురంగు తయారీలో దానిమ్మ గింజలు ఉపయోగపడతాయి.

తమిళ భాషలో 'మాతులం' అనే పేరే దీనికి వుంది. సంస్కృతంలో 'దాడిమ' అంటారు. దాడిమ్మ - దానిమ్మ దగ్గరగా ఉన్న పదాలు. బహుశా దాడింబ్ అనే పర్షియన్ పదం దీనికి మూలం కావచ్చు. దానిమ్మ వేడిని తగ్గిస్తుంది.

సమస్త దోషాలను హరించే ఔషధంగా దానిమ్మని ఆయుర్వేదశాస్త్రం గుర్తించింది. వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటికీ ఇది శత్రువుగా పనిచేసి అదుపుచేస్తుంది. 'చెడురక్తం' అంటే రక్తదోషాల మీద దీనికి ప్రభావం ఎక్కువ. 'ఇనుము' శరీరానికి వంటబట్టేలా చేస్తుంది. పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది. అయితే, పులుపు తిన్నందువలన జలుబుచేసే స్వభావం వున్నవారికి మాత్రం ఇది తప్పనిసరిగా హానిచేస్తుంది. జలుబు పెంచుతుంది. తక్కినవారు దీన్ని నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

శరీరంలో మంటలు తగ్గుతాయి. దానిమ్మ రసంలో చిటికెడు పసుపు కలిపి తాగితే వేడి బాగా తగ్గుతుంది.

గుండెజబ్బుల్లో రోగికి మేలు కల్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. రుచిని కల్గించి, అన్నహితవు పుట్టిస్తుంది. అన్నం తినబుద్ధి కావట్లేదనే వారికి దానిమ్మ గింజల రసం తాగించాలి. అందులో కొద్దిగా జీలకర్ర లేదా వాము పొడిగాని, మిరియాల పొడిగాని కలిపి తాగితే చక్కని ఆకలి కలుగు తుంది. కడుపులో ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. రక్తవిరేచనాలు, కలరా విరేచనాలలో తప్పనిసరిగా దానిమ్మరసం తాగించాలి. మూడుపూటలా తాగించండి. విరేచనాల మీద ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. శక్తిని కాపాడుతుంది. వాంతి, వికారం తగ్గుతాయి. వేడి చేసి వచ్చే దగ్గు తగ్గుతుంది. జ్వరం వచ్చిన వారికి దానిమ్మ మంచి ఆహారం.

సాధారణంగా వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవాళ్ళకి లైంగిక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఆసక్తి కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. దానిమ్మ "లిబిడో" (లైంగిక ఆసక్తి)ని సమర్థతని పెంచుతుంది. అన్నం తిన్నాక చివరిగా దానిమ్మరసం తాగితే భుక్తాయాసంఉండదు.

కామెర్లు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులు, వేడిచేసినందువలన కలిగే వ్యాధుల్లో దానిమ్మ మంచి ఔషధంగా ఉపయోగపడ్తుంది.

దానిమ్మపండుపైన బెరడుని కూడా జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ఔషధంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఉపయోగిస్తుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి దానిమ్మ బెరడు గొప్ప మందు. దాడిమాష్టక చూర్ణం ఇందుకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఔషధం. పేగుపూత వ్యాధిలో దానిమ్మపండు, బెరడు గింజలతో సహా పనిచేస్తుంది.

సాధారణంగా దానిమ్మని ఉడికించకుండానే తింటారు కాబట్టి ఈ పండులో వుండే 16% సి విటమిన్ మనకు పూర్తిగా అందుతుంది. గింజలలో ఆహార, పీచుపదార్థాలు, ఉపయోగకర, విషరోగకర గుణాలు (Anti-oxidents) ఇవన్నీ

సంపూర్ణంగా దానిమ్మ గింజలద్వారా మనకు అందుతాయి. కేన్సర్ వ్యాధి నిరోధక గుణాలు దీనికి ఉన్నాయన్న అంశంమీద ఎక్కువ పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

'అనార్' అనే పేరు వింటే రసహృదయుల మనస్సు పులకిస్తుంది. అనార్ గింజలు తింటే శరీరం ఆరోగ్యంతో వికసిస్తుంది.

నిమ్మరసం వ్యాధినిరోధక శక్తినిస్తుంది

'నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు' వున్నారని నిర్లిప్తంగా ఉన్నవాళ్ళ గురించి అంటుంటారు. సీజన్‌తో నిమిత్తం లేకుండా అప్పుడప్పుడు నీళ్ళు పోస్తుంటే, దాని మానాన అది నిమ్మకాయల్ని అందిస్తూ వుంటుంది. అందుకని నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు ఇంకేమీ పట్టకుండా వున్నారనే సామెత వచ్చిందని అంటారు.

అయితే, ఇంత తేలికగా 'నిమ్మసాగు' జరిగి పోతుందని కాదుగాని, ఉష్ణ ప్రాంతాలవారికి, ముఖ్యంగా దక్షిణ ఆసియా దేశాలవారికి నిమ్మ ప్రీతిపాత్రమైన పంట. దక్షిణ ఆసియా దేశాల్లోనే ఈ మొక్క పుట్టిందని వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

'నింబు' అని సంస్కృత భాషలోనూ, లిము (H) అని పర్షియన్ భాషలోను, లిమన్ అని ఫ్రెంచిలోనూ, లెమన్ అని ఇంగ్లీషులోనూ పిలవబడ్తున్న ఈ నిమ్మ అనే పదం ద్రావిడ భాషలోంచి సంస్కృతం తదితర భాషల్లోకి వెళ్ళినదిగా కన్పిస్తోంది.

క్రీ.శ. 1వ శతాబ్దిలో దక్షిణ భారతదేశం నుండి సముద్రమార్గాన రోమ్‌తో జరిపిన వర్తక వాణిజ్యా లలో భాగంగా నిమ్మచెట్టు రోమ్ నగరానికి, అక్కడినుంచి యూరప్ మొత్తానికి చేరింది. అలాగే 'నిమ్మ' అనే పదం కూడా "న" (N) కారం 'ల' (L) కారంగా మారి వుంటుందని పండితులు భావిస్తున్నారు. కీ.శ. 700లలో ఈ మొక్క పర్షియా, ఇరాక్, ఈజిప్ట్‌లకు వెళ్ళింది. అంతవరకూ అక్కడి ప్రజలకు నిమ్మ గురించి తెలియదనే చెప్పాలి. కాబట్టి అటువైపు నుంచి ఉత్తర భారతదేశంలోకి చేరినా ఆర్యులకు నిమ్మ గురించి అంతకుమునుపు తెలియనే తెలియదన్నమాట. "నిమ్మ" అనే పదాన్ని సంస్కృతంలో 'నింబు'గా స్వీకరించి వుంటారని దీన్నిబట్టి భావించవచ్చు. మన పదాలే సంస్కృ తంలోకి అనేకం ఇలా నేరుగా ప్రవేశించాయి. కానీ, మన పండితులు అవన్నీ సంస్కృతంలోకి, తెలుగు లోకి వచ్చిన పదాలుగా మనల్ని నమ్మించారు. అంటే, కూతుర్ని తల్లిగానూ, తల్లిని కూతురిగానూ మార్చే

ప్రయత్నం జరిగిందన్నమాట! 'నిమ్మ'చెట్లు మన స్వంతం అయినప్పుడు మన భాషలో దానికి పేరుండకుండా ఎలా వుంటుంది? "నిమ్మ" మన పేరే. ప్రాచీన మెసపొటేమియా నాగరికతలో 'నిమ్మ' వినియోగం గురించిన ఆధారాలు ఇటీవల అనేకం దొరికాయి. దయ్యాలను పారద్రోలేందుకు నిమ్మ కాయలను వాడే అలవాటు ప్రాచీన మెసపొటేమియన్లకూ ఉన్నట్లు ఆధారాలు దొరికాయి. తెలుగు నేలమీద ఈ అలవాటు ఆనాటిదన్నమాట! పిరమిడ్లలో ప్రాచీన ఈజిప్షియన్లు 'మమ్మీ'ల దగ్గర వుంచిన వస్తువుల్లో 'నిమ్మ'కాయలు కూడా వున్నాయి.

'నిమ్మ'కాయల ప్రయోజనాలు

15వ శతాబ్దిలో ఇంగ్లీషువాళ్ళు కూడా ఓడల మీద విస్తృతంగా ప్రయాణిస్తూ వర్తక వాణిజ్యాలపైన దృష్టి సారిస్తున్న రోజుల్లో సముద్రయానం చేసే వారికి పళ్ళలోంచి నెత్తురుకారే వ్యాధి (స్కర్వీ) వస్తున్న విషయాన్ని గమనించారు. సముద్రంమీద నెలల తరబడి ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కూరగాయలు దొరకవు కాబట్టి 'పిండి' మీదే ఆధారపడి బతుకుతారు. కాబట్టి, సి విటమిన్ తగినంత అందక స్కర్వీ వ్యాధి వస్తుంది. అందుకని ఎక్కువరోజులు నిలవ వుండే పండు కాబట్టి నిమ్మపళ్ళని వెంట తీసుకు వెళ్ళేవారు స్కర్వీ నివారణ కోసం.

ఉత్తరయూరప్ అంతా అతి త్వరలోనే నిమ్మ మొక్కలు వ్యాపించాయంటే సముద్రయానానికి ఈ పండు ఎంతో ఉపయోగపడటమే కారణం. 1493లో కొలంబస్ నిమ్మగింజల్ని తీసుకెళ్ళి అమెరికాలో నాటాడు.

ఒక మోస్తరు నిమ్మపండులో సుమారుగా 3 చెంచాల రసం (15 మి.లీ) వుంటుంది. 100 గ్రాముల బరువున్న నిమ్మకాయలు మొత్తంలో 9 గ్రాముల పిండిపదార్థాలున్నాయి. 2.5 గ్రాముల పంచదార వుంది. 2.8 గ్రాముల పీచు పదార్థం వుంది. 53 మి.గ్రా. సి విటమిన్, 26 మి.గ్రా. కాల్షియం, 8 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం, 16 మి.గ్రా. ఫాస్ఫరస్, 138 మి.గ్రా. పొటాషియం వున్నాయి.

దీంట్లో ప్రధానంగా సిట్రిక్ యాసిడ్ వుంటుంది. అది నేరుగా కడుపులోకి చేరితే తీవ్రంగా యాసిడ్‌ని పెంచుతుంది. అందుకని బాగా పలుచగా చేసి తాగడం అవసరం. లేకపోతే పేగుపూత, ఇతర వాత వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

మాంసాహారంతో పాటు, ముఖ్యంగా చేపలతో వండిన వంటకాలతో పాటుగా నిమ్మరసం తీసుకొంటే, మాంసంలోని పీచుపదార్థం (Collagen Fibre) చాలా

కఠినంగా అరిగేది – ఈ నిమ్మరసం వలన మృదువుగా మారి తేలికగా అరుగుతుందని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

బట్టలసోడాలో నిమ్మరసం కలిపి రుద్దితే నల్ల మరకలు పోతాయి. బట్టల సబ్బుల్లోనూ, స్నానం సబ్బుల్లోనూ 'నిమ్మరసం' ఇప్పుడు ప్రధాన వస్తువు అయింది. తినేషోడా (Baking Soda), బొరాక్స్, నిమ్మరసం, ఉప్పు, ఆలివ్‌నూనె, తెల్ల వెనిగర్ ఈ ఆరింటినీ సమపాళ్ళలో కలిపితే, ఇంట్లో వస్తువుల్ని, నేలనీ శుభ్రంచేసే ఒక గొప్ప క్లీనింగ్ పౌడర్ తయారవుతుంది. అవసరం అయితే దానిని ద్రావణంగా కూడా చేసుకోవచ్చు. పళ్లాలు, గిన్నెలు ఇతర వస్తు వులు మనం వాడుకునేవి పరిశుభ్రంగా వుంటాయి. ఈ క్లీనింగ్ పౌడర్ లేదా ద్రావణానికి సూక్ష్మజీవుల్ని నశింపచేసే శక్తి వుంది. ఇందులో కలిపే రసాయ నాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ప్రయత్నించండి. ఎవరికి వారు స్వంతంగా చేసుకోవచ్చు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ శతాబ్దికాలంలో నిమ్మ వాడకం పెరిగింది. చాలా దేశాలలో నిమ్మని ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. మొత్తం ఉత్పత్తిలో భారతదేశం వాటానే అధికం. అయితే, అది 16% మాత్రమే వుంది. మన తర్వాత మెక్సికో (14%), అర్జెంటీనా (10%), బ్రెజిల్ (8%), స్పెయిన్ (7%) నిమ్మని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి.

వాడకం బాగా వున్నదాన్ని పండించి ప్రపంచ మార్కెట్‌ని అందుకోవాలనే దృష్టి భారతీయులకు లేకపోవడాన నిమ్మ ఉత్పత్తి ఇలా తగ్గిపోయి, లోకల్ మార్కెట్లో, స్థానికంగా మనం గోలికాయంత నిమ్మ కాయని రెండు రూపాయలకు కొనుక్కోవాల్సి వస్తోంది. అదీ అనాలోచిత పాలన వలన కలిగిన నష్టం.

ఆరోగ్యం కోసం నిమ్మ

గొంతు వ్యాధులు, అజీర్తి, మలబద్ధకం, పంటిబాధలు, జ్వరం, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, చర్మం గరుకుగా అవటం, కీళ్ళనొప్పులు, స్థూల కాయం, బీపీ వ్యాధి – వీటన్నింటిమీద నిమ్మరసం మంచి ప్రయోజనాలను సాధిస్తుంది.

శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. రక్తదోషాలను నివారిస్తుంది. జ్వరం తగ్గేలా చేస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతని కల్పిస్తుంది. ఉద్రేకం తగ్గిస్తుంది.

సి విటమిన్ పుష్కలంగా వుండి బి విటమిన్ ప్రొటీన్లు వగైరా బాగా వున్నాయి కాబట్టి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారపదార్థంగా 'నిమ్మ' రసం విఖ్యాతి పొందింది.

ఇందులో FLAVONID అనే రసాయనం వుంది. ఇది విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది (Anti - Oxident). కేన్సర్‌ని నిరోధించే శక్తి కూడా ఇందువలనే దీనికి కలుగుతోంది.

నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగుతుంటే, మూత్రంలో సిట్రేట్ ఏర్పడుతుంది. URINARY CITRATE అంటారు. ఇది మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగించేందుకు తోడ్పడుతుంది. లివర్‌లో ఏర్పడే గాల్ స్టోన్సుక్కూడా దానివలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది. కీళ్ళవాతం Rheumatoid Arthritis లో ఇదొక రక్షణ కవచంలా ఉపయోగపడుతుంది.

తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకలు మృదువుగా అవుతాయి. చుండ్రు తగ్గుతుంది. మొటిమలు, ఎగ్జిమా, తామరలాంటి చర్మ వ్యాధులపైన నిమ్మ రసంతో రుద్దితే చర్మం ముడతలు తగ్గి, మచ్చలు త్వరగా తగ్గుతాయి. చర్మం ప్రకాశవంతంగా అవుతుంది. అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలు కూడా నిమ్మరసంతో మర్దన చేస్తే తగ్గుతాయి. దురదలున్నప్పుడు గోరుగీతలు పడతాయి. దానికి నిమ్మరసం తగిలితే మంట పుడుతుంది. అందుకని సున్నిపిండిలో నిమ్మరసం కలిపి వాడుకోవడం మంచిది.

ప్రతిరోజూ సగం నిమ్మకాయని తీసుకొంటూ వుంటే మనకు తెలియకుండానే చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మంచిదికదా... అని అతిగా వాడకండి. చింతపండు వాడకాన్ని ఆపి బదులుగా నిమ్మకాయని పరిమితంగా వాడుకోండి. అతిగా వాడితే కడుపులో యాసిడ్ పెరిగి పేగుపూత పెరుగుతుంది. అనేక ఇతర వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

పనస - మనసు కుదుట పరుస్తుంది

పనసపండు భారతీయుల స్వంతం. హిందీ, సంస్కృతం, మరాఠీ, గుజరాతీ, కన్నడ భాషల్లో కూడా పనస, ఫణస పేర్లతోనే దీన్ని పిలుస్తారు. ఈస్టిండియన్ మొక్క అని ఇంగ్లీషువాళ్ళు పిలిచేవారు. హిందీలో "కటహల్" అనే పేరు కూడా దీనికుంది. తమిళులు 'పల'అని పిలుస్తారు. మళయాళంలో "చక్క" అనే పేరుంది.

15వ శతాబ్దం నుంచే దీన్ని జాక్‌ఫ్రూట్ అని పిలవడం మొదలుపెట్టారని చెప్తారు. పోర్చుగీసు "జాక" పదంలోంచి జాక్‌ఫ్రూట్ అనే పేరు వచ్చింది. పోర్చుగీసులు 15వ శతాబ్దంలో మొదట కాలు పెట్టింది మలబారు ప్రాంతంలో! అందుకని మళ

యాళీభాషలో "చక్కా" అనే పేరు స్థిరపడింది. "TSJAKA" అని మలబారీలు పిలిచేవారని 1678-1703 నాటి ఒక రికార్డు తెలుపుతోంది.

బంగ్లాదేశీయుల జాతీయ ఫలం ఇది. తూర్పు ఆఫ్రికాలో ముఖ్యంగా ఉగాండాలో పనసకాయలు బాగా పండుతాయి.

40 కిలోల బరువు, అడుగున్నర వ్యాసార్థం, మూడడుగుల పొడవు వరకూ వుండే పనసకాయలు కాస్తాయని, పండ్లలోకెల్లా పెద్దది పనసేనని, పండ్లలో రారాజు ఇదేననీ వృక్షశాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

చెట్టు కాండాలకు, దిగువ కొమ్మలకు పనస కాయలు కాస్తాయి. కాండానికి కాచే కాయని కాలి ఫ్లోరస్ కాయలని వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు పిలుస్తారు. ఇండో మలేసియన్ భూభాగం ఈ పనసకాయలకు పుట్టిల్లు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ముఖ్యంగా గోదావరిజిల్లాల్లో పనస తోటల్ని విస్తారంగా వేయడానికి 16-17వ శతాబ్దాల్లో డచ్‌వాళ్ళు కారణం. 1606లో డచ్‌వాళ్ళు పాలకొల్లులో అడుగుపెట్టి, బత్తాయి, పనసతోటలు వేయించి పళ్ళను విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడం మొదలుపెట్టారు. ఈనాటికీ ఈ జిల్లాల్లో ఆ ఒరవడి కొనసాగుతోంది.

పనసని పచ్చిగా వున్నప్పుడు కూరగా వండుకుంటారు. ఇంకా యితర వంటకాలు చేస్తుంటారు కూడా!

"పనసపొట్టు"ని కొట్టడం అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన కళ! చేతులకు నూనె రాసుకొని, పదునైన కత్తికి కూడా నూనెరాసి, పైన మందపాటి తోలును వలిచి, కండభాగాన్ని పొట్టు పొట్టుగా సన్నగా తరుగుతారు. పనసపొట్టుకూరని గోదావరి జిల్లాలవారు, కృష్ణా, గుంటూరు, నెల్లూరు జిల్లాలవారూ ఎక్కువ ఇష్టంగా తినడానికి అలవాటుపడి వుంటారు. ఈ 'పొట్టు'ను ఎండించి ఒక సంవత్సరంపాటు నిలవవుంచుకోవచ్చు కూడా. ఎప్పుడు కావాలనుకొంటే అప్పుడు కూరగా చేసుకోవచ్చు.

పచ్చికాయ లోపల గింజ, దానిచుట్టూ వుండే కండభాగాన్ని తీసి పొట్టుగా కొట్టి కొబ్బరిపాలలో వేసి ఉడికించి, వడగట్టి పాయసం, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, జామ్, జెల్లీలు తయారు చేస్తారు.

"గింజలు అనేకం వుండే కాయ"గా కన్పిస్తుంది కాని, ఒక్కో గింజ ఒక్కో కాయ లాంటిదనీ, ఇలాంటి అనేక కాయల సమూహం పనసకాయ అనీ

శాస్త్రవేత్తలంటారు. పచ్చిగా వుండే పనస కాయలో ఒక గింజనీ, దాని చుట్టూ వుండే కండనీ కలిపి జాగ్రత్తగా తీస్తే అది ఒక కాయలాంటిది!.

ఒక పనసగింజని పాలలో వేసి ఉడికించి బంగాళాదుంపల చిప్స్ తరిగినట్టు తరిగి, నూనెలో వేయించి, ఉప్పు, కారం చల్లుకొని తింటే బాగా కమ్మని రుచి కలిగి వుంటాయి. పనసకాయ చిప్స్‌కి ఇండియాకే పేటెంట్ హక్కులు అని అంటారు.

పండిన పనసకాయలో కూడా గింజపైన వుండే గుజ్జుని తీసి తినేసిన తరువాత లోపలి గింజల్ని చిన్నగా ముక్కలుగా తరిగి, ఉడికించి నేతిలోగాని, నూనెలోగానీ వేయించి, వేపుడుకూర చేసుకుని తింటారు. ఇతర వేపుడు కూరల్లో కలగలుపుగా కూడా దీనిని వాడుకొంటారు.

పనసపండులో తీపి పదార్థాలు ఎక్కువ. అయితే, ఆహార పీచుపదార్థాలు కూడా దండిగా వున్నాయి. మిగలపండిన అరటిపండులాంటి సువాసన వుంటుంది దీనికి.

పనసలో గట్టిగా వుండే రకాన్ని "జాకా-దూరా" అనీ, మృదువుగా వుండే రకాన్ని "జాకా-మోవ్" అనీ, ఈ రెండింటికీ మధ్యస్థంగా వుండే పనసని "జాకా-మాటే"గా అని పిలుస్తారు. గట్టి పనసని పనసపొట్టు కోసం ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు. 'కూర పనస' అని పిలుస్తారు. గింజలను పచ్చికాయలో అయినా, పండులో అయినా బీన్స్‌ని ఉపయోగించినట్టు వంటకాలలో వాడుకోవడం దీని ప్రత్యేకత.

అన్ని ఇతర పండ్లలో వున్నట్టే, పనసలో కూడా 'ఎ' విటమిన్, 'సి' విటమిన్, పొటాషియం, కాల్షియం, ఇనుము, సోడియం, జింక్ అన్ని పోషక విలువలూ పుష్కలంగా వున్నాయి.

1. మామిడిపండుతో పోల్చినప్పుడు ఇది తక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహార ద్రవ్యం. కానీ, ఎక్కువ శక్తి దాయకంగా వుంటుంది.
2. ఇందులో 'పొటాషియం' రసాయనం ఎక్కువగా వుండటంవలన ఉప్పు తింటే బీపీ పెరిగే పరిస్థితి వున్నవారికి, పనసపండు బీపీని తగ్గించేదిగా వుంటుంది. ఇది దీని ముఖ్య ప్రయోజనం.
3. గుండె జబ్బులున్నవారికి ఆ విధంగా పెట్టదగిన ఆహార ద్రవ్యాలలో పనస కూడా ఒకటి!

4. పనసకాయగానీ, పండుగానీ కొంచెం వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటాయి.

పనసపొట్టుని నీళ్ళుపోసి ఉడికించి, నీటిని వార్చేసి అందులో ఉప్పు, పసుపు, ఆవాలు కలిపి రుబ్బిన పిండిని తగుపాళ్ళలో చేర్చి తాలింపు పెట్టి తయారుచేసిన పనసపొట్టు కూర అంటే చాలా మందికి గొప్ప వ్యామోహం. పెళ్ళి విందుల్లో పనసపొట్టు కూర వడ్డించడం ఒక ఘనత. పనస పొట్టు తేలికగా అరగదు. అందుకని వాతాన్ని, కఫాన్ని పెంచేదిగా వుంటుంది. ఇలా జరగకుండా వుండటం కోసం ఆవపెట్టి వండుతారు. అప్పుడు తేలికగా అరుగుతుంది. అయితే పరిమితంగా తిన డమే మంచిది. చింతపండు కలపడం వలన అప కారం ఎక్కువ. ఆవపెట్టి వండటమే శ్రేయస్కరం. పనసపొట్టునీ, పెసరపప్పునీ కలిపి కూరగా వండు తారు. జీర్ణశక్తి బలంగా వున్నవారికి మేలు చేస్తుంది.

5. పనసగింజల కూర రుచికరం. గింజలు పండుతో సమాన గుణాలు కలిగి వుంటాయి. శక్తిదాయకంగా వుంటాయి. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి.

6. పనస ఆకుల్ని కూడా సువాసన కోసం ఆహారపదార్థాలలో బిరియానీ ఆకుని ఉపయోగించి నట్టే వీటినికూడా వేసి వంటకాలు తయారు చేస్తారు. పొట్టెక్కల్ పద్ధతిలో పనస ఆకులతో దొన్నెలు చేసి, అందులో కుడుముల పిండి వుంచి ఆవిరి మీద వుడికిస్తారు. పనస ఆకుల సువాసన కలిగిన ఈ కుడుములు, పనస ఆకులలో భోజనం కూడా రుచికరంగా వుంటుంది.

7. పనసకు కేన్సర్‌పైన ప్రభావం గురించి అధ్యయనం సాగుతోంది. కేన్సర్‌ని నివారించే గుణాలు కలిగినదే ఇది.

8. చర్మ పోషణకు 'పనస' చాలా మేలు చేస్తుంది. చర్మంలో ముడతలు రాకుండా కాపాడుతుంది. వృద్ధాప్య లక్షణాలను ఆలస్యం చేస్తుందన్నమాట!

9. శక్తినిచ్చే గుణమే వుందిగాని, స్థూలకాయాన్ని కల్గించదని పనస గురించి ఆహార శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

10. లేత పనసకాయని పగలకొట్టి చూస్తే, లోపల గింజలు వాటిని చుట్టుకొని వున్న గుజ్జు – ఇవి "కోడి మాంసం" లాగా వుంటాయి. అందుకని దీన్ని "శాకాహార మాంసం" అంటారు. ఇప్పుడు బిరియానీ లాంటి వంటకాలలో పనసముక్కలు వేసి "చికెన్ బిరియానీ"ని స్ఫురింపచేసేలా తయారు చేస్తున్నారు.

పెళ్ళి విందుల్లో పనస బిరియానీ ఒక ఘనమైన వంటకం అయింది. మంచిదే! ఆ మేరకు కొన్ని కోళ్ళను కాపాడినట్టే కదా!

11. పనస పండు గుజ్జులో పేగుపూతని నివారించే సుగుణాలున్నాయని తేలింది. జీర్ణకోశాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది.
12. మనసుకు సంతోషాన్ని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆందోళనగా, దిగులుగా ఉన్నప్పుడు పనసపండు తింటే మనసు కుదుటపడుతుంది. ఆ విధంగా కూడా బీపీని, గుండె జబ్బుల్ని అదుపులో పెట్టగలదు.

పనస అంటే మనసు! అది కమ్మగా, రుచిగా, సుగంధ భరితంగా వుండాలి!!

మామిడి మన అమృత ఫలం

తెలుగింటి మహా ఫలం మామిడి, దాని కోసం ఉగాది ఎపుడొస్తుందా అని ఎదురు చూస్తాం మనం. పులుపు చేసే అపకారాలన్నీ మామిడికాయల వలన కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి జీర్ణశక్తి బలంగా లేనివారు జాగ్రత్తగా తినాలి. మామిడిపండు కూడా కష్టంగా అరిగే పదార్థమే ! మిరియాల పొడితో తింటే మామిడి కాయైనా, పండైనా అపకారం చేయకుండా ఉంటుంది.

భారతదేశమే మామిడికి పుట్టిల్లు. మన దేశంలో పుట్టిన మొక్క కాబట్టి, మామిడి ప్రాధాన్యత ఋగ్వేద కాలం నుంచీ కనిపిస్తుంది. ఇంటికి పచ్చదనాన్ని ఇచ్చేది మామిడి తోర ణాలే! సౌభాగ్యానికి గుర్తుగా మామిడాకులను భావించటం దాని ప్రాచీనతకు గుర్తు. ముంగిట తీర్చిదిద్దే రంగవల్లులలో మామిడి ఆకులనే చిత్రిస్తుంటారు మన ఆడపడుచులు. ప్రజాపతి స్వయంగా మామిడి వృక్షంగా అవత రించాడని మన నమ్మకం. ఆమ్రపాలి బుద్ధునికి కానుకగా ఇచ్చిందని బౌద్ధులకు కూడా మామిడి పవిత్ర వృక్షం. ఒకసారి బుద్ధుడు మామిడిపండు తిని, దాని టెంకెని పాతి, చేతులు కడుక్కొన్నాడట. వెంటనే అక్కడ తెల్లని మామిడి మొక్క పూలూ, కాయలతో మొలకెత్తిందనీ, అప్పటి నుంచీ బౌద్ధులు మామిడిని పవిత్ర వృక్షంగా భావిస్తారనీ ఐతిహ్యం. మన్మథుడికి మామిడి మొక్కకీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. తెలుగు వారి ఉగాది నాడు మామిడి మొక్కకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యత గొప్పది. మావిచిగురు తిని, కోయిల కూస్తుందని మన నమ్మకం. మొఘల్ చక్రవర్తులు, సుల్తానులు కూడా మామిడిని ఇష్టపడ్డారు. అయితే అది రాజవంశీకులకే చెందాలనే

నిషేధాలుండేవట. అక్బర్ చక్రవర్తి పూనుకొని లక్ష మామిడి మొక్కలు నాటండి అనే నినాదం ఇచ్చాడట! మామిడి మొక్క అంటుకట్టడాన్ని రాజోద్యానవనాల్లో మాత్రమే జరపాలనే నియమాన్ని తొలగించి, దేశం అంతటా మామి డిని పెంచుకొనే అవకాశం కల్పించినవాడు షాజహాన్ చక్రవర్తి.

ఋగ్వేదంలో మామిడి మొక్కని "సహ" అని పిలిచారని చెప్తారు. తరువాతి కాలంనాటి సంస్కృత గ్రంథాలలో చూత, రసాల పేర్లతో పాటు సహకార అనే పర్యాయపదం కూడా కనిపిస్తుంది. బృహదారణ్యోపనిషత్తులో (క్రీ.పూ. 1,000)నూ, శతపథ బ్రాహ్మణం లోనూ "ఆమ్ర" పదం తొలిగా కనిపించిందని పండితులు చెప్తారు. ఆమ్రాతక అనేది అడవి మామిడి (Wild Mango)కి సంబంధించిన మొక్క పేరు కావచ్చని కె.టి. అచ్చయ్య (హిస్టా రికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్) గ్రంథంలో వ్రాశారు. భారతీయ మామిడిని మాంగిఫెరా ఇండికా అంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీనికే మార్కెట్ ఎక్కువ కూడా ! మామిడిపండు రంగుని ఇండియన్ ఎల్లో అంటారు. ఫిలిపైన్స్, పాకిస్తాన్ దేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువ. బంగ్లాదేశ్ తమ జాతీయ వృక్షంగా మామిడి మొక్కని గౌరవించింది. రవీంద్రుడు ఆమ్ర మంజరి కావ్యంలో వ్రాశాడు.

తమిళంలో మాన్-కాయ్, మంగాయి పేర్లతో పిలుస్తారు. భాషావేత్తలు కేవలం తమిళ భాషా పదాన్ని మాత్రమే పరిశీలించి, ఈ మాన్ అనే పదం ఆమ్ర అనే సంస్కృత పదంలోంచి పుట్టి ఉంటుందని నిర్ధారించారు. మాను లేదా మ్రాను అంటే చెట్టు మొదలు అని! యోగ్యమై నది. ప్రకాశవంతమైనది. మనోజ్ఞమైనది అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి Duly, fitly అనే అర్థంలో మానుగ అనే ప్రయోగం కూడా తెలుగులో ఉంది. భాగం. మ్రాన్పడు, మానుపడు, మానయి నిలుచు అంటే, ఆశ్చర్యంతో చెట్టులాగా స్తంభించి పోవటం అని అర్థం. మాని లేక మ్రాని పదాలకు కూరగాయ అనే అర్థం కూడా ఉంది. ఈ అర్థాలను పరిశీలిస్తే పెద్ద వృక్షము, ఆహార యోగ్యమైనది, అనే అర్థంలో మాను అనే పేరుతో మామిడి మొక్కని వ్యవహరించి ఉంటారని గమనించ వచ్చు. ఇది ద్రావిడ పదమే. దాన్ని తమిళ పదంగా భాషావేత్తలు వక్రభాష్యం చెప్పారు. మానుకాయ - మానుగాయ - మాన్గాయ - మాన్గో పదాలు ఏర్పడేందుకు అవకాశం ఉంది కదా!

పోర్చుగీసులు భారతదేశంలోకి వచ్చాక, క్రీ.శ. 1510లో ఈ "మాంగో" పదాన్ని స్వీకరించి, ఇంగ్లీషులో ప్రవేశపెట్టారని చెప్తారు. "ఓ" అనే అక్షరంతో అంతమయ్యే ఇంగ్లీషు పదాలు తక్కువ కాబట్టే Mango భారతీయ పదమేనని తేల్చారు.

పాశ్చాత్యులు మామిడి రుచిని బాగా ఇష్టపడసాగారు. కానీ, రిఫ్రిజిరేషన్ సౌకర్యాలు తెలియని ఆ రోజుల్లో ఊరగాయ పెట్టకోవటం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. అందుకని ఆవకాయ, మాగాయ, తొక్కుడు పచ్చడి లాంటి ఊర గాయలన్నింటినీ ఇక్కడే తయారు చేయించి ఎగుమతి చేసుకోవటం ప్రారంభించారు. పోర్చు గీసులు ఈ పరిణామాలకు ప్రధాన కారకులు. తెలుగు నేల ఆ విధంగా ఊరగాయల తయారీకి కేంద్రస్థానం అయ్యింది. ఇది 18వ శతాబ్ది నాటి కథ. శ్రీనాథుడి కాలంలో కనిపించని అనేక రకాల ఊరగాయలు ఆధు నిక యుగంలో విస్తృతంగా తయారు కావటానికి, తెలుగు ప్రజలు ఊరగాయల తయారీలో ప్రసిద్ధులు కావటానికి, ఈ నేపథ్యం ఉంది. చివరికి మాంగో పదం Pickle (ఊరగాయ)కు పర్యాయ పదంగా యూరప్ అంతటా చెలామణి అయ్యింది కూడా! తెలుగులో మాగాయి అనే ఊరగాయ పేరు కూడా ఇలా ఏర్పడిందే! బ్రెజిల్, వెస్టిండీస్, మెక్సికోలలో మామిడి సాగుకు అనుకూలత గమనించిన తరువాత అక్కడ మామిడి విస్తారంగా పండుతోందిపుడు. Tommy Atkins రకం మామిడికాయలకు అమెరికాలో గిరాకీ ఎక్కువ. మన బంగినపల్లి మామిడి కాయని అక్కడ Benishaan లేదా Benisha అంటారు. అక్కడి మిరపకాయలు ఇక్కడికి చేరాయి. ఇక్కడి అమృతఫలం మామిడి అక్కడకు తరలిపోయింది. అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ప్రజలలో క్రమేణా వ్యవసాయం పట్ల అశ్రద్ధ పెరుగుతూ రావటంతో మామిడి తోటల విస్తీ ర్ణం ఏటేటా తగ్గిపోతూ వస్తోందని గణాంకాలు చెప్తున్నాయి. సమీప భవిష్యత్తులో మామిడి గురించి మనం చరిత్రలో మాత్రమే చదువుకొనే పరిస్థితి వచ్చినా ఆశ్చర్యం లేదు.

మామిడికాయల ద్వారా మనం పొందుతున్న జీడిపప్పు గురించి ప్రస్తావించకపోతే అది ఆ మహావృక్షాన్ని అగౌరవపరచటం అవుతుంది. శ్రీకాకుళం, ప్రకాశం జిల్లాలకు జీడితోటలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధిని తెచ్చిపెట్టాయి. ఉగాది నాటికే తెలుగు వంటిళ్లలోకి మామిడికాయలు రంగప్రవేశం చేస్తాయి. పచ్చి మామిడి కాయలతో పప్పు, పచ్చడి, చారు, మజ్జిగచారు, పులిహొూర, తాండ్ర, లస్సీ, జాము... ఇలా రకరకాల వంటకాలు చేసుకోవటం మనకు అలవాటు. మామిడి మురబ్బా. ఆమ్‌చూర్ లాంటివి చింతపండుకు బదులుగా వంటకాలలో పనికొస్తాయి. చింత పండునీ, మామిడికాయనీ కలిపి 'మాంగో రింద్' అనే కొత్తపదాన్ని అమెరికన్లు సృష్టించారు. మామిడి పండు జ్యూసులు, ఐస్ క్రీములు, చాకోలెట్లు, ఫ్రూట్ బార్లు, సాసులకు విదేశాలలో వాడకం ఎక్కువ. మాంసాహారాలలో మామిడిని చేర్చి వండు కోవటం ఫిలిప్పీన్స్‌లాంటి దేశీయులకు అలవాటు. యాపిల్‌తో పోల్చినప్పుడు మామిడి

కాయలో శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామిడి పండులో పీచుపదార్థాలు, ఎ, సి విటమిన్లూ ఇతర బి కాంప్లెక్స్‌కు చెందిన విటమిన్లూ, పొటాషియం, రాగితోపాటు కెరోటిన్ పదార్థం కూడా నిండుగా ఉంటుంది. మామిడి సొన మాత్రం విష పూరితం. ఉరుషియోల్ అనే విషరసాయనం మామిడి సొన, మామిడి తొక్క, మామిడి ఆకులు, మామిడి జిగురులలో కూడా ఉంటుంది. అది చర్మానికి తగలకుండా చూసుకోవటం అవసరం.

వెలగపండు అమీబియాసిస్ పైన రామదండు

భారతదేశంలో పుట్టిపెరిగిన అతి ప్రాచీన ఫలాలలో వెలగపండు ఒకటి! ఏనుగులకు చాలా ఇష్టమైన ఫలం అని ప్రసిద్ధి. అందుకని ఎలిఫెంట్ యాపిల్ అనీ, కోతులకు ఇష్టమని మంకీ యాపిల్ అనీ, 'పెరుగు పచ్చడి' చేసుకుంటారు కాబట్టి 'కర్డ్‌యాపిల్' అనీ ఇంగ్లీషు వాళ్ళు ఈ దేశానికి వచ్చి ఈ పేర్లు పెట్టి పిలిచారు. గోల్డెన్ యాపిల్, స్టోన్ యాపిల్, హెూలీఫ్రూట్ - అనే పేర్లు కూడా వినిపిస్తాయి. చెక్కలాంటి బెరడు ఉంటుంది కాబట్టి ఉడ్ యాపిల్ అన్నారు.

సుత్తితో కొడితే గాని ఈ కాయ పగలదు. లోపల జిగురుగా పుల్లపుల్లగా, తియ్యతియ్యగా గుజ్జు వుంటుంది. కొబ్బరిపాలతోగాని, పెరుగుతో గాని, తీపి పదార్థాలతో గాని కలిపి దాన్ని ఆహార పదార్థాలుగా వండుకొంటూ ఉంటారు. తీపి కలిపి 'పానకం' లాగా తయారుచేస్తారు. మిరియాల పొడి, జీలకర్ర కలిపి తాగితే వెలగ పానకం చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీని గుజ్జులో నీళ్లు కలిపి, పలుచని ద్రవంలా చేసి పులవబెట్టి తరవాణి తయారుచేస్తుంటారు.

సమాధానం చెప్పుకోలేని తప్పు చేసినప్పుడు గొంతులో వెలక్కాయ అడ్డుపడ్డట్టు మాట్లాడలేకపోయాడని అంటుంటాం మనం. వెలక్కాయ పచ్చిగా వున్నది నేరుగా తింటే గొంతు బొంగురుపోయి, గొంతులోపల మంట అనిపిస్తుంది. అందుకని పండిన వెలక్కాయనే ఆహార పదార్థంగా వాడుతుంటారు.

ఏనుగు వెలగపండుని నమలకుండా మింగేస్తుందని, వెలగపండు లోపల గుజ్జు దానికి జీర్ణం అయిపోతుందని, కాయని మాత్రం యథాతథంగా అది విసర్జిస్తుందని మనవాళ్ళ నమ్మకం. కరిమింగిన వెలగపండులా ఈ సంపద మనకి

తెలియకుండానే కరిగిపోతుందనే అర్థంలో ఈ మాటని ప్రయోగిస్తుంటారు. నిజానికి ఏనుగు వెలగపండుని యథాతథంగా విసర్జించదు. వెలగపండుకు ఒక రకమైన నల్లని తెగులు పట్టినప్పుడు ఆ తెగులులో వెలగపండు లోపలి గుజ్జుని తినేస్తుంది. కాయ పైకి మామూలుగానే కన్పిస్తుంది. దాన్ని బట్టి ఈ కరిమింగిన వెలగపండు అనే సామెత ఏర్పడిందని భాషావేత్తలు చెప్తారు. ఇక్కడ 'కరి' అనేది నల్లని తెగులేగాని, ఏనుగు కాదన్నమాట!

నిజానికి పెరట్లోనూ, తోటల్లోనూ తక్కువగా కన్పిస్తోంది మొక్క. అడవిలో ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. వైదిక ధర్మాలలో ఇది పవిత్రమైన మొక్క వైదిక యుగం నుంచీ భారతీయులకు తెలిసిన మొక్కలలో ఇది ఒకటి! వినాయకుడికి ప్రీతిపాత్రమైనది. నేపాల్, శ్రీలంక, మియన్మార్, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, వియత్నాం, లావోస్, కంబోడియా, థాయ్‌లాండ్ ఫిలిప్పైన్స్, ఫిజీ దీవుల్లో దీని వాడకం ఎక్కువ.

వెలగపండుని తమిళులు విళంగాయ్, విలంగాయ్ అని పిలుస్తారు. సంస్కృతంలో కపిత్థ అంటారు. 'కపిత్థాకార భూగోళం' అంటే ఈ భూమి వెలగపండులా గుండ్రంగా వుంటుందని మన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు భావించారు.

బెంగాలీలో కాయిట్ అనీ, హిందీలో కట్‌బేల్ అనీ, కన్నడలో 'బేలా' అనీ, ఒరియాలో కైథా అనీ వెలగపండుని పిలుస్తారు.

వెలగతో వైద్యం

వైద్యపరంగా వెలగపండు, వెలక్కాయ, వెలగాకు, వెలగమొక్క బెరడు, వెలగ జిగురు, వెలగ వేళ్ళు అన్నింటికీ వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలున్నాయి.

1. వెలగ ఆకుల్ని మెత్తగా రుబ్బి వస్త్రంలో వేసి పిండితే, చిక్కని రసం వస్తుంది. అందులో మిరియాల పొడిని తగినంత వేసి, ఉప్పుగాని లేదా తీపిగానీ కలుపుకొని తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. మహారాష్ట్రులకు 'వెలగ ఆకుల షర్బత్తు' ఒక ఇష్టమైన ఆహారం. కామెర్ల వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగం కనిపిస్తుంది దీనివలన.
2. వెలగపండు - లివర్, గుండె, పేగులకు టానిక్‌లాగా ఉపయోగపడ్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.
3. పచ్చి వెలగకాయ విరేచనాలను ఆపుతుంది. కలరా, అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధులకు ఇది ఔషధం. గుజ్జులో తీపిగాని, తేనెగాని కలిపి తినిపిస్తే విరేచనాలలో నీటి శాతం తగ్గుతుంది.

4. ఆగకుండా ఎక్కిళ్లు వస్తున్నప్పుడు వెలగపండు మంచి ఔషధమే! పెరుగులో కలిపిన వెలగగుజ్జుని పంచదార లేదా ఉప్పు చేర్చి తీసుకొంటే ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి. గొంతులో మంట, గొంతులో పుండు తగ్గుతాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.
5. వెలగ చెట్టునుంచి జిగురు స్రవిస్తుంది. దీన్ని ఎండించి దంచిన చూర్ణంలో తేనె కలిపి ఒక చెంచా మోతాదులో మూడు పూటలా తీసుకుంటే కలరా, అమీబియాసిస్ వ్యాధుల్లో మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుంది.
6. వెలగ ఆకుల్ని దంచి చిక్కటిరసం తీసి అందులో నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద ఉంచి నూనె మాత్రమే మిగిలేలాగా కాస్తారు. ఈ వెలగ ఆకుల నూనె చర్మవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా తామరవ్యాధిలో దీని ఫలితం కన్పిస్తుంది.
7. పాము విషానికి వెలగ ఆకులు, వెలగవేళ్లు, వెలగపండు ఇవన్నీ విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. దీని అర్థం పాము కరిచినప్పుడు మాత్రమే ఇవ్వదగిన ఔషధం అని కాదు. మన శరీరానికి సరిపడని ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నా, పాము కరిచినప్పుడు కలిగే లక్షణాలే శరీరం మీద కలుగుతాయి. పాలు తాగి చనిపోయిన సంఘటనలు కూడా వున్నాయి. వెలగ సమూలంగా శరీరంలో ఇలాంటి విష దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుందన్నమాట. ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, ఎగ్జిమా లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారు తరచూ వెలగపండు గానీ, వెలగ ఆకులు గానీ వాడుకొంటూ వుంటే చిన్న కారణానికే పెద్ద రియాక్షన్ రాకుండా తప్పించుకోగలుగుతారు. 'డీసెన్సిటైజేషన్' అంటే, రియాక్షన్ కలిగే పరిస్థితుల్ని తగ్గించడానికి వెలగ తోడ్పడుతుందన్న మాట.
8. రక్తస్రావాన్ని నిరోధించే గుణం వుంది కాబట్టి, వెలగపండుని ఋతుక్రమం వస్తున్న మహిళలు తప్పనిసరిగా వాడుకొంటూ వుండటం మంచిది. మొలలు, అమీబియాసిస్ మొదలైన వ్యాధుల్లో రక్తస్రావం బాగా అవుతున్నప్పుడు వెలగపండు గుజ్జుని పెరుగుతో తీసుకుంటే చాలా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
9. 'ఎ' విటమిన్ అనేది పిల్లల కంటి చూపుకు చాలా ముఖ్యమైన పోషక పదార్థం. వెలగపండులోని ఎర్రని రంగు గుజ్జులో బీటా కెరొటిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. కంటిచూపుకు ఇది మేలు కల్గించే విషయం. వెలగ పండుని పిల్లలకు ఇష్టపడేలా చేసి పెట్టండి. తినడం అలవాటు చెయ్యండి.

వెలగపండుని ఔషధంగానే ఎక్కువ వాడుతున్నారు. ఇది కమ్మని, రుచికరమైన, పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థం. ఎ-విటమిన్ (బీటా కెరొటీన్) బి.కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, 'సి' విటమిన్ బాగా దొరికే పండు ఇది. దీన్ని ముఖ్యమైన ఆహార ద్రవ్యంగా మార్చుకోవలసిన అవసరం వుంది.

ఇండోనేషియన్లు దీని గుజ్జులో తాటిబెల్లం కలిపి ప్రొద్దునపూట ఆహారంగా తింటారట. జామ్, షర్బత్తు, ఊరగాయ, పెరుగుపచ్చడి, పప్పు - ఇలాంటివన్నీ మనం కూడా చేసుకోవచ్చు. థాయ్‌లాండ్‌లో లేత వెలక్కాయ (పైన చెక్కలాంటి బెరడు పట్టని కాయ)ని తరిగి "సలాద్" లాగా తింటారట.

100 గ్రాముల వెలగపండు గుజ్జులో 31 గ్రాముల పిండి పదార్థం, 2 గ్రాముల ప్రోటీన్లు - కలిపి 140 కేలరీలు ఇస్తున్నాయి. వెలగకాయ పండినకొద్దీ దాని గుజ్జులో ఎర్రదనం పెరుగుతుంది. అంటే బీటాకెరొటిన్ అనే ఎర్రని పదార్థం (ఎ విటమిన్) ఏర్పడుతుందని అర్థం. బీట్‌రూట్, కేరెట్‌లలో ఎర్రదనం ఇస్తున్నది ఈ బీటా కెరొటిన్ అనే ఎ విటమిన్ పదార్థమే! వెలగ గుజ్జులో 'బి' విటమిన్‌తో పాటు టాన్నిన్ అనే పదార్థం కూడా వుంటుంది. ఇది విరేచనాల వ్యాధిని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది. వాస్కోడిగామా మనుషులు 15వ శతాబ్ది చివరిలో భారతదేశంలో (కేలికట్) అడుగుపెట్టే సమయానికి వాళ్లంతా విపరీతంగా విరేచనాలతో బాధపడ్తున్నారట. వెలగపళ్ళు తిని ఆ వ్యాధిని తగ్గించుకున్నారని చరిత్రవేత్తలు చెప్తారు. వెలగ జిగురుకు షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే గుణాలున్నాయన్న అంశంమీద పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి.

సపోటా శరీర బలానికొక సపోర్టు

సపోటా పేరు చెబితేనే నోరూరుతుంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా తినేపండు. పుట్టింది 'మెక్సికో'లో అయినా, మెట్టినిల్లు భారతదేశం - ఈ పండుకి!

సపోటాలో పాల సపోటా అనే తెలుగు రకం ప్రసిద్ధి. ద్వారపూడి, గుత్తి సపోటాలకు మంచి పేరుంది. 'జొన్నవలస' రకం సపోటాని గుజరాత్‌లో ఎక్కువ పండిస్తున్నారు. మహా రాష్ట్ర, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాలలో వాణిజ్య స్థాయిలో ఈ పంటని పండిస్తున్నారు. 'కలిపట్టి' రకం సపోటా దిగుబడి ఎక్కువగా వుంటుంది. ద్వారపూడి సపోటా చిన్నదిగా వుండి ఎక్కువ తియ్యగా వుంటుంది. పెద్ద సపోటా పండుని క్రికెట్ బాల్ సపోటా రకంగా పిలుస్తారు. 'వావివలస' సపోటా సర్కారు

జిల్లాల్లో ఎక్కువ. మధ్యరకం సైజులో, మధ్యరకం తీపి కలిగి వుంటుంది. తెలుగువాళ్ళం మనం సపోటా అనే అమెరికన్ పేరునే కొనసాగిస్తున్నాం. కానీ, భారతదేశంలో దాన్ని "చీకూ" పండుగా పిలుస్తారు. సపోటా అనే పేరుకి స్పానిష్ "జపోటా" (TZAPOTA) మూలం. MANILKARA ZAPOTA అనేది దాని వృక్షనామం.

అతి ప్రాచీన ఆదిమ కాలంలో గుహలలో 40,000 ఏళ్ళనాటి ఆదిమ మానవుడు బొమ్మలు గీసి, ఆ బొమ్మలకు సపోటా గుజ్జుతో రంగులు వేశాడని కనుగొన్నారు.

సపోటా మెక్సికో, మధ్య అమెరికా ప్రాంతీయుల పంటే అయినప్పటికీ, భారతదేశానికి ఎప్పుడు, ఎలా చేరిందనే అంశంమీద పరిశోధకులలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. స్పెయిన్, పోర్చుగీసు, ఫ్రెంచి, డచ్‌వాళ్ళలో ఎవరైనా తెచ్చి వుండవచ్చు. కృష్ణరాయల కాలానికి చేరి వుండవచ్చు కూడా!

మిరపకాయల్ని, జామపండుని, బొప్పాయి పండునీ, పొగాకునీ భారతదేశంలోకి తెచ్చి పరిచయం చేసినట్టే సపోటా పండుని కూడా ఈ విదేశీ జాతులవారే తెచ్చారు.

కొలంబస్ అమెరికాని కనుగొన్న తరువాత అక్కడ మాత్రమే పండే అనేక పూలు, పళ్ళు, కూరగాయలు ప్రపంచానికి వెల్లడికావడానికి స్పెయిన్ కారణం. అమెరికన్ రెడ్డిండియన్లు పిలుచుకునే పేర్లనే యథాతథంగా వుంచినా, కొన్నింటిని స్పెయిన్ భాషలోకి రూపాంతరం చెందించారు. 'త్జపోటీ' పదం సపోటాగా ఇలానే మారింది.

ఉష్ణమండల ప్రాంతానికి అనుకూలంగా వుండే పంట ఇది. అందువలన అమెరికా తరువాత అత్యధికంగా సపోటాని ఉత్పత్తి చేసేది భారతదేశమే అయింది. సపోటా పాలను (CKICKLE అంటారు.) సేకరించి 'చూయింగ్ గమ్' తయారీలో బాగా వినియోగిస్తున్నారు. ఈ పాలు గాలికి గడ్డకట్టుకునే స్వభావం కలిగి వుంటాయి. 15% రబ్బర్, 38% రెజిన్ ఈ సపోటా పాలలో వుండటం చేత ఇది గడ్డకట్టుకునే స్వభావం కలిగి వుంటుంది.

భారతదేశంలోకి ఈ పండు ప్రవేశించిన తరువాత జన్యుపరంగా ఈ పండులో అనేక మార్పులు ఏర్పడి, పూర్తి భారతీయమైన సపోటా ఫలాలు ఇక్కడ అనేకం కొత్తగా ఏర్పడ్డాయి. హైబ్రిడ్ రకాల మీద ఇప్పుడు ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తున్నారు.

సపోటా పండుని నేరుగా తొక్కవలిచి తినడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. సపోటా గింజ మొనతేలి వుంటుంది. అందుకని ఈ పండుని తినేటప్పుడు గింజ గొంతులో గుచ్చుకునే ప్రమాదం వుంటుంది. జాగ్రత్తగా తినాలి. ఫ్రూట్‌సలాడ్‌లలో కలుపుకుని తినడం తప్ప, వంటకాలలో ఈ సపోటాని వాడే అలవాటు ప్రపంచంలో ఎవరికీ ఉన్నట్లు తెలియలేదు. అయితే, ఇండోనేషియాలోనూ, మలయాలోనూ అల్లం, నిమ్మరసం కలిపి ఒక వంటకాన్ని సపోటాకాయతో చేస్తారు. సపోటా గుజ్జుని ఉడికించి చిక్కటి పాకంపట్టి సపోటా పానకం (సిరప్)ను తయారుచేస్తారు. సపోటా జామ్ కూడా తయారుచేస్తారు.

పచ్చి సపోటాలో తొక్కలో కూడా టానిక్ బాగా వుంటుంది. అది పోషక విలువలను బంధించే స్వభావం కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి పచ్చి సపోటాని తొక్క తీసేసే తినడం మంచిది.

'సి' విటమిన్ సపోటాలో 41.4 mg/600g వరకూ వుంది. అది 0.15% తో సమానం. 43% వరకూ పంచదార పదార్థాలు ఉంటాయి.

సపోటాగింజలలో 'సపోటినిన్' అనే పదార్థం వుంటుందనీ, 6 గింజలకు మించి తింటే కడుపు నొప్పి వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

సపోటా చెక్క చాలా దృఢంగా వుండి, టేకు, మామిడి, వేప చెక్కల్లాగే ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. రైల్వే అవసరాలకు బాగా ఉపయోగిస్తుంటారు.

సపోటా మొక్కలో వాణిజ్యపరంగా విలువైనది పండుకాదు, ఆ చెట్టునుండి వెలువడే పాలు. ఆకులనుంచి, కొమ్మలనుంచి, పచ్చి కాయల నుంచీ పాలను వేరు చేసి సేకరించడం ఎక్కువ ఆదాయమార్గం అయింది. అందుకని సపోటా చెట్టుని కొట్టేసి చెక్కలుగా పంపడం అరుదుగా జరుగుతుంది.

వైద్య ప్రయోజనాలు :

1. సపోటా పచ్చికాయల్ని ఉడకబెట్టి తినిపిస్తే విరేచనాలు తగ్గుతాయని అమెరికన్ ప్రాచీన జాతుల చిట్కా వైద్యం.
2. పండిన పసుపుపచ్చని సపోటా ఆకుల్ని దంచి, కషాయం కాచుకొని తాగితే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయనేది కూడా ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ జాతుల సాంప్రదాయ వైద్యమే సపోటా చెక్కని మెత్తగా దంచి కాచిన టీని తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు తగ్గుతాయి.

గింజలకు మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపించే గుణం వుందని కనుగొన్నారు. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టే ప్రయోజనం కోసం ఈ గింజల్ని ఎక్కువగా వాడతారు. అయితే, తక్కువ మోతాదులో వాడుకోవాల్సి వుంటుంది. గింజల కషాయానికి నిద్రపట్టించి, మానసికోల్లాసం కల్గించే గుణం కూడా వుంది. దాని ఆకులకు బీపీని అదుపు చేసే ప్రయోజనం వున్నట్టు కనుగొన్నారు. గింజలగుజ్జుకి విషదోషాలను హరించే స్వభావం వున్నట్టు గమనించారు.

ఇంకా అనేక వైద్య ప్రయోజనాల కింద పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. ఇవి తాజా పరిశోధనాంశాలు.

'పండు' చలవనిస్తుందని, శక్తినిస్తుందని, వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదా!.

సీతాఫలాలు చలవనిచ్చే నేస్తాలు

పళ్ళలో రారాజు సీతాఫలం. దీన్ని 'అరిస్టోక్రాట్ ఆఫ్ ద ఫ్రూట్' అని కూడా అంటారు. షుగర్ యాపిల్, స్వీట్‌సాప్ (Sweetsop) అనే పేర్లు దీనికున్నాయి. ఇండియాలో 'కస్టర్డ్ యాపిల్' అనే పేరు ఎక్కువ వ్యాప్తిలో వుంది.

'అనోనా స్క్వామోజా' అంటే సీతాఫలం. దీనికి భిన్నంగా వుండేది రామాఫలం. దాన్ని 'అనోనా రెటిక్యుల్‌టా' అని పిలుస్తారు. కస్టర్డ్ యాపిల్ అంటే రామాఫలమేనని కొందరి అభిప్రాయం.

సీతాఫలంలో గింజలు ఎక్కువ కాబట్టి కోతులు ఈ పండుని తినవట! కోతులు భక్తిగా వుంటాయి కాబట్టి కోతులు సీత భర్త రాముడి స్నేహితులు కాబట్టి ఈ పండుని సీతాఫలం అన్నారని ఒక వాదన వుంది. అరబిక్ భాషలో 'గిహితా' అని పిలుస్తారు కాబట్టి దాన్నిబట్టి 'సీతాఫలం' పేరు వచ్చిందని ఇంకొక వాదన. 'సితా' అంటే పంచదార! గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా వుండేది కాబట్టి 'సీతాఫలం' సార్థక నామధేయ!! ఇంగ్లీషువాళ్ళు అందుకే 'షుగర్ యాపిల్' అని పిలుచుకొన్నారు. తైవానీయులు 'శాక్య' అని పిలుస్తారు. శాక్యముని (బుద్ధుడు) తలపైన శిఖలాగా వుంటుందని ఆ పేరుతో పిలిచారంటారు. ఇండోనేషియాలో 'శ్రీకాయ' అంటారు లక్ష్మీదేవితో పోలుస్తూ!

పళ్ళన్నింటికన్న గుజ్జు తక్కువ, గింజలు ఎక్కువగా వుండేది సీతాఫలమే! కానీ, ఆ కాస్త గుజ్జులోనే కేలరీలు చాలా అధికంగా వుంటాయి. 100 గ్రాముల

గుజ్జులో 104 కిలో కేలరీల వరకూ వున్నాయి. ఇనుము, సి విటమిన్, ఫాస్పరస్, పొటాషియం బాగా ఎక్కువగా ఈ పండులో దొరుకుతాయి. షుగర్ ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి బరువు పెరగాలనుకొంటున్న వారికి ఇది మంచి పండు.

సీతాఫలం పండు మీద చిన్నమ్మవారు వచ్చినపుడు కన్పించే బొబ్బలు లాంటి బుడిపెలు కన్పిస్తుంటాయి కాబట్టి ఈ పండుని చిన్నమ్మవారు రాకుండా నిరోధించే ఔషధంగా ఛత్తీస్‌ఘడ్ ఆదివాసీలు భావిస్తారట. ఛత్తీస్‌ఘడ్ అడవుల్లో సీతాఫలం, రామాఫలం బాగా పండుతున్నాయి. అయితే భారత దేశంలో వాణిజ్యపంటగా సీతాఫలాన్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు అవసరమైన పరిశోధనా కేంద్రాలు గాని, పంట అభివృద్ధికి తగిన చర్యలుగానీ ఏమీ తీసుకోకపోవడం ఒక దురదృష్టం.

ఛత్తీస్‌ఘడ్ ఆదివాసీలు తమకొచ్చే మూడొంతుల వ్యాధులకు సీతాఫలం చెట్టే మందుగా ఉపయోగపడుతుందని నమ్ముతారు.

1. శరీరానికి బలాన్నిచ్చే విషయంలో సీతాఫలం పండుకి సాటిరాగలిగేది లేదు.
2. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. మాంస కండరాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.
3. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. మంచి నిద్రపట్టిస్తుంది.
4. సీతాఫలం గుజ్జుతో జామ్‌లు, షర్బత్‌లు, పానకాలు తయారుచేస్తారు. గుజ్జుని పాలలో వేసి చిలికి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుని చల్లగా తాగితే మంచి రుచికరమైన పాయసంలా వుంటుంది.
5. 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా వుండే పండు కాబట్టి దీన్ని వేడిచేయకూడదు. గుజ్జుగానే తినడం వలన పోషకాలన్నీ పొందవచ్చు.
6. ఆటగాళ్ళు, అథ్లెట్‌లు, అతిగా శరీర శ్రమ కలిగినవారు, అలిసిపోయినవారు సీతాఫలం తింటే వెంటనే శక్తిని పుంజుకొంటారు.
7. సీతాఫలం గింజల్ని మెత్తగా దంచి, కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే తలలో ఈపులు, పేలు నశించిపోతాయి.
8. 'ఎసిటోజెనిన్' అనే రసాయనం వలన దీని గింజలకు ఈ క్రిమినాశక గుణం సంక్రమించింది. పంట చేలమీద సేంద్రియ క్రిమినాశినిగా సీతాఫలం గింజలపొడిని వాడుతున్నారు. రసాయనాలతో తయారయిన పురుగు మందులు హానికరం కాబట్టి ఇలాంటి ఉపాయాలు ఎక్కువ వ్యాప్తిలోకి రావాలి. ప్రభుత్వం శ్రద్ధ తీసుకుని సీతాఫలం మొక్కల్ని విరివిగా పెంచేందుకు ప్రోత్సాహకాలందిస్తే వాణిజ్యపరంగా సేంద్రియ పురుగుమందుల తయారీకి అవకాశం వుంటుంది. వేపగింజలు, సీతాఫలం గింజలు మంచి క్రిమినాశక

ఔషధాలు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు తయారుచేసే కంపెనీలు ఈ గింజల మీద దృష్టిపెడితే కొత్త వాణిజ్య అవకాశాలు తలుపులు తెరచుకుంటాయి కూడా! తక్కువ ఖర్చుతో నిరపాయకరమైన పురుగు మందులు వాడే అవకాశం వాటి వలన కలుగుతుంది.

9. సీతాఫలం మొక్క ఆకులు షుగర్‌వ్యాధి మీద పనిచేస్తాయి. ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడితో చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగితే పాంక్రియాజ్, లివర్, స్ప్లీన్‌లలో వచ్చే అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మంచి ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తంలో షుగర్‌ని తగ్గించి, శక్తి ఉత్పత్తి అయ్యేలా చూస్తుంది. తాజా పరిశోధనలు సీతాఫలం ఆకుల్లోంచి తీసిన సారాన్ని కేన్సర్ గడ్డల మీద ప్రయోగించి మంచి ఫలితాలు రాబడుతున్నారు.
10. దీని వేరుకు విరేచనం అయ్యేలా చేసే గుణం వుంది.
11. సీతాఫలం గింజల్లో 40% నూనె పదార్థం వుంది. ఈ నూనెని సబ్బుల తయారీలో వాడుతారు. గింజలలోంచి నూనె తీయగా మిగిలిన చెక్కని పిండిగా చేసి, మొక్కలకు ఎరువుగా వాడతారు.
12. కాల్షియం తక్కువగా వున్నవారికి సీతాఫలం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పాలలో కలిపి చిలికిన Milk Shake తాగుతూ వుంటే మంచి కాల్షియం శరీరానికి అందుతుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ఇది మంచి టానిక్.
13. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి కట్టుకడితే పుళ్ళు, గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయని ఆదివాసీలు బాగా వాడతారు.
14. పచ్చిగా వున్న సీతాఫలం కాయని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచిన పొడిని విరేచనాలు తగ్గించేందుకు ఔషధంగా వాడతారు. ఆకులకు కూడా విరేచనాలు తగ్గించే గుణం వుంది. డిసెంట్రీ అమీబియాసిస్ వ్యాధుల్లో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
15. లేత ఆకుల గుజ్జును తలకు పట్టిస్తే జుట్టు నల్లగా మెరుస్తుంది. తలలో పేలను పోగొట్టే గుణం ఆకులక్కూడా వుంది. ఇటీవలి కాలంలో హెయిర్ ఆయిల్ తయారీలో సీతాఫలం ఆకుల్ని బాగా ఉపయోగిస్తున్నారు.
16. పురుగుమందులుగా ఉపయోగించేవే అయినా, ఆకులు, గింజలు నిరపాయకరమే. అయినప్పటికీ కంటికి తగిలితే కళ్ళు దెబ్బతినే ప్రమాదం వుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
17. సీతాఫలంతో "వైన్" తయారీని ఫిలిప్పీన్స్‌లో ఒక కంపెనీ ప్రారంభించింది.

ఇలాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నయినా చెప్పవచ్చు. చెప్పేది దేనికంటే, సీతాఫలాన్ని పండుగా, సీజనల్‌గా మాత్రమే తినడానికి మనం అలవాటు పడివున్నాం. అలాకాదు, దీని ఆకులు, కాయలు, పళ్ళు, వేళ్ళు, చెక్క అన్నింటికీ వైద్య ప్రయోజనాలు, ఇతర పారిశ్రామిక ప్రయోజనాలు ఎన్నో వున్నాయి. అందుకని, విస్తారమైన అటవీ భూములు వరంగా కలిగిన ఈ దేశంలో సీతాఫలం మొక్కల్ని విస్తృతంగా పెంచి వాణిజ్యపరంగా ఎగుమతుల్ని ప్రోత్సహించవచ్చు. సంబంధిత పరిశ్రమల్ని నెలకొల్పవచ్చు.

సుగంధ ద్రవ్యాలు

అల్లం అజీర్తి మీద విసిరిన బల్లెం

అల్లాన్ని ఆహారం అనాలో, ఔషధం అనాలో తేల్చి చెప్పడం చాలా కష్టం. ఔషధం లాగా ఉపయోగపడే ఆహార ద్రవ్యం ఇది!

అల్లానికి చైనా పుట్టిల్లనీ, దక్షిణ చైనా నుంచీ ఇండియాకీ, ఈశాన్య ఆసియా దేశాలకీ అల్లం విస్తరించిందనీ చారిత్రక వేత్తలు చెప్తారు. గ్రీక్ పదం జింజిబెరిస్ లోంచి ఇంగ్లీష్ జింజర్ వచ్చింది. సంస్కృత భాషలో ఆర్ద్రకం, శృంగ బేరకం అని రెండు పేర్లున్నాయి. బాగా రసం కలిగి వుంటుంది కాబట్టి ఆర్ద్రకం. ఆలు లేదా ఆలుకం అంటే దుంప. ఆర్ద్ర ఆలుకం అంటే రసం బాగా ఉన్న దుంప అని అర్థం. ప్రాకృత భాషలో అల్లయ (ఆలుకం) అంటే అల్లం.

లేత అల్లం కొమ్ము రసాన్ని ఉడికించి, పాలూ, తేనె కలిపి తాగే అలవాటు చాలా దేశస్తులకుంది. అల్లపు రసాన్ని వడగట్టి కదల్చకుండా ఉంచితే అడుగున తెల్లటి పిండి తేరుకొంటుంది. ఈ పిండిని వాడరు. పైన తేరిన నీరే నిజమైన అల్లపు రసం. ఈ అల్లపు రసంలో 60 మి.గ్రా. ఫాస్ఫరస్, 20 మి.గ్రా. క్యాల్షియం, 2.3 శాతం ప్రొటీన్ ఉన్నాయి. అల్లానికి ఆ ఘాటు జింజిరోన్, షోయగోల్ అనే పదార్థాలు కారణం అవుతున్నాయి. వీటికి నొప్పిని తగ్గించే గుణం, మత్తుని కలిగించే గుణం, జ్వరాన్ని తగ్గించే గుణం సూక్ష్మజీవుల్ని సంహరించే గుణం ఉన్నాయని ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా రుజువు చేస్తున్నాయి. పేగుల్ని కదిలించే గుణం కూడా దీనికి వుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. అల్లాన్ని ఎండించినప్పుడు తయారయ్యేది శొంఠి. ఇది అల్లం అంత వేడిని కలిగించదు. సౌమ్యంగా ఉంటుంది. అజీర్తి, పులిత్రేనుపులు, కడుపులో మంటని హరించడానికి యిది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

బూందీలాగా వేయించిన అల్లాన్ని చైనాలో చావో అంటారు. అల్లం గుజ్జుని గోధుమ లేదా బార్లీ పిండితో కలిపి పులవబెడితే ఘాటయిన తరవాణి తయారవుతుంది. పులుపుకు అల్లం తోడయితే అమోఘమైన రుచి కదా. కొరియ నులు కించి అనే పేరుతో యిష్టంగా తాగుతారు దీన్ని. బెనిషోగా అంటే జపాన్ వారి అల్లం ఊరగాయ పచ్చడి. బుంగ కంటా అనే అల్లంతో తయారయ్యే వంటకం మలయాలో చాలా

ప్రసిద్ధి. చైనాలో అల్లంతో తయారయిన బీరు కాంటాన్ పేరుతో ప్రసిద్ధి. మయన్మార్‌లో అల్లం సలాడ్‌ను, ని గిన్ థో అంటారు. కొబ్బరిని రుబ్బి పిండిన కొబ్బరిపాలులో అల్లం రసాన్ని కలిపి కాచిన సూపు థాయ్ ప్రజలకు యిష్టమయిన వంటకం.

అల్లం గుణాలు : వాత పిత్త కఫ దోషాలు మూడింటినీ తగ్గించే శక్తి దీనికి వున్నప్పటికీ, వేడిచేసే స్వభావం వలన కొందరిని ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటుంది. బల, వీర్యాల్ని అల్లం పెంచుతుంది. మిరపకారం చంపుతుంది... ఇదీ తేడా. అందుకని వంటకాలలో అల్లం కారంతో సరిపెట్టుకోగలిగితే మంచిది. మిరపకారం దేహకాంతిని తగ్గిస్తుంది. అల్లం శరీర వర్చస్సుని పెంచుతుంది.

అల్లాన్ని కోడిగుడ్డుతో పాటుగా తీసుకొంటే శరీర ధారుధ్యం పెరుగుతుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. అల్లం, బెల్లం సమానంగా కలిపి తింటే అర చేతులలో పొట్టురాలడం ఆగుతుంది. సొరియాసిస్ వ్యాధిలో ఇది ఉపయోగకరం కూడా. అల్లం రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కారం రక్త హీనతను కలిగిస్తుంది. లివరు, స్ప్లీను జబ్బులలో కారం అపకారం చేస్తుంది. అల్లం మేలు చేసేదిగా వుంటుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం పడిశభారం లాంటి కఫ వ్యాధులలో మిరపకారానికి బదులుగా అల్లం వేసిన వంటకాలు కఫదోషాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. బోదకాలు వ్యాధిలో కూడా అల్లం ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. అజీర్తి వలన కలిగే విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధుల్లో కూడా కారంకన్నా అల్లం మంచిది. వాత వ్యాధులున్నవారు పాలలో అల్లం ముక్కలు వేసి, టీ లాగా కాచుకొని వడగట్టి తాగితే వాతం త్వరగా ఉపశమిస్తుంది. అల్లప్పచ్చడిని పెద్దగా చింత పండు లేకుండా తయారుచేసుకొంటే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. గారెలూ, పుల్లట్లూ ఇలాంటి కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలను తినేటప్పుడు ఈ అల్లప్పచ్చడితో నంజుకొంటే అవి తేలికగా అరుగుతాయి. చింతపండు అతిగా కలిపితే పైత్యం, కఫం పెరుగుతాయి.

నిమ్మరసంలో ఊరబెట్టిన అల్లపుముక్కల్ని అల్లం మురబ్బా అంటారు. దీన్ని చప్పరిస్తూ ఉంటే జీర్ణశక్తిని, రుచిని కలిగిస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. వాతవ్యాధుల్లో మంచిది. గొంతుకను శుభ్రపరుస్తుంది. దగ్గును తగ్గిస్తుంది. అల్లం ఘాటయిన ఆహార ద్రవ్యం. మాంసాహారానికి, శాకాహారానికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఆయా ఆహారపదార్థాలు తేలికగా అరిగి ఎలాంటి విష లక్షణాలనూ, ఎలర్జీలనూ కలిగించకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ముఖ్యంగా ఉబ్బస రోగులకీ, వాత రోగులకీ ఇది తప్పనిసరి ఔషధం.

ఇంగువ - ఉబ్బసానికి మందు

ఇంగువ మొక్క జిగురుని ఎండిస్తే మనం కూరల్లో వాడుకునే ఇంగువ తయారవుతుంది. ఇంగువ మొక్క సుమారు రెండు మీటర్ల ఎత్తున పెరుగుతుంది. ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లోని కాబూల్ ఈ మొక్కలకు ప్రసిద్ధి. గులాబీ, ఎరుపు రంగుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. గులాబీ రంగు ఇంగువని కాబూలి ఇంగువ అంటారు. కొత్త చింతపండులాగా ఉంటుంది ఇది.

అసలైన ఇంగువని మనం తినలేము. చాలా ఘాటైన వాసన కలిగిన ద్రవ్యం ఇది. అందుకని దానికి కనీసం వెయ్యి రెట్లు గోధుమపిండిని గానీ లేదా మరేదయినా పిండిని గానీ కలిపి మనం ఆహార పదార్థాల్లో వాడుకునే ఇంగువని తయారు చేస్తారు. ఇంగువ డబ్బాకి కట్టిన గుడ్డ కూడా భరించలేనంత ఇంగువ వాసన కొడు తుంది కదా! అదీ ఇంగువ ప్రత్యేకత.

నిజానికి మాంసంలో నీచువాసన పోవటానికి ఇంగువని మాంసాహారాల్లో వేసి వండుతారు. దాని ప్రయోజనం మౌలికంగా సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడటమే! రానురానూ శాకాహారులు వాడటం మొదలుపెట్టి చివరికి శాకాహారులు మాత్రమే తినే ద్రవ్యంగా మనకు ఇంగువ మిగిలిపోయింది. ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్లలో ఏర్పడిన రాజకీయ పరిణామాల రీత్యా ప్రస్తుతం ఇంగువ బంగారంలాగా అత్యంత ఖరీదయిన వస్తువు అయింది.

సుగంధ ద్రవ్యాలన్నింటిలో ఉగ్ర గంధానికి అందులో ఉండే గంధకమే కారణం. ఇంగువలో అన్నింటికన్నా శక్తివంతమైన గంధకం ఉంది. ఈ గంధకం కారణంగా, స్వల్ప మోతాదులో ఇంగువని మనం తీసుకున్నా అది అనేక వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా నెరువేరుస్తుంది.

ఇంగువని కొద్దిగా తీసుకుని నూనెలో వేసి కాచి, ఆ నూనెని ఆహారపదార్థాలు కలుపుకునేప్పుడు ఒక చెంచాడు వేసుకుని తింటే రెండు లాభాలు కలుగుతాయి.

1. ఇంగువ కారణంగా ఆ ఆహారద్రవ్యానికి అదనపు రుచి, సుగంధాలు కలుగుతాయి.
2. ఆ మేరకు కొన్ని వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా నెయ్యి, నూనె వాడినందువలన కలిగే కొలెస్టరాల్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. నూనెని ఇలా ఇంగువతో సంస్క రించి వాడుకోవాలని ఆయుర్వేదం చెప్తోంది.

క్రీ.పూ. 200 నాటి కాశ్యప సంహిత అనే వైద్య గ్రంథం ఆఫ్ఘనిస్థాన్ నుంచి వచ్చే ఇంగువ గురించి వివరించింది. చరకుడు, సుశ్రుతుడు కూడా ఇంగువ గుణాలను చెప్పారు. ఘాటుగా ఉంటుందనీ, బాగా వేడి చేస్తుందనీ, కానీ కొంచెం స్నిగ్ధత అంటె జిడ్డుగుణం కలిగి వుంటుందని, తీక్షణంగా పనిచేస్తుందనీ, ఏ ఆహార పదార్థంతో తీసుకుంటే ఆ ఆహార పదార్థాన్ని తేలికగా అరిగేలా చేస్తుందని, నోటికి అన్న హితవునీ, ఆకలినీ కలిగిస్తుందనీ కడుపునొప్పి, గుండెనొప్పి, ఉబ్బసాలను తగ్గిస్తుందనీ, రక్తనాళాల్లో ఏర్పడే అవరోధాలని (బ్లాక్స్) తొలగిస్తుందనీ దీని గురించి ఆయుర్వేదంలో వివరాలున్నాయి.

వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మేలు చేస్తుంది. చిత్రకాదివటి, హింగు కర్పూరాదివటి, హింగ్వాష్టక చూర్ణం అనే ఔషధాలు ఇంగువతో తయారయ్యే వాటిలో ముఖ్యమైనవి. ఇంగువ ఒక భాగం, హారతి కర్పూరంముద్ద ఒక భాగం కలిపి నల్లపూసంత మాత్ర చేసుకుని మింగితే జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గుతాయి. అయితే మనకి ఇప్పుడు బజారులో దొరికే ఇంగువకి ఇలాంటి సుగుణం ఉంటుందని నమ్మకంగా చెప్పలేము. నమ్మకమైనది దొరికితే ఈ ప్రయోగం చేసి చూడండి. గుండె జబ్బులున్న వారికి ముఖ్యంగా ఇది మంచి ఔషధం. కండరాల వ్యాధులన్నింటి లోనూ ఇది పనిచేస్తుంది. శ్వాసనాళంలో వాపుని తగ్గించి ఉబ్బస వ్యాధిని నివారిస్తుంది.

పేగులను బలసంపన్నం చేస్తుంది. జీర్ణాశయ వ్యాధులన్నింటికీ ఇది ఉపయోగపడే ఔషధం. అయితే దీనికి గల ముఖ్య లక్షణం ఋతు స్రావం ఎక్కువగా అయ్యేలా చేయడం కాబట్టి మహిళలు ఇంగువని తినేటప్పుడు ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. నెలసరులు సరిగా రానివారికి వాడించే రజఃప్రవర్తనీవటి అనే ఔషధం ఈ ఇంగువతో తయారయ్యేదే!

ఇంగువకు నాడీ వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేసే గుణం ఉంది. నరాల జబ్బులన్నింటిలోనూ దీనికి గొప్ప ప్రయోజనం ఉంది. నల్లమందు, మార్ఫిన్ లాంటి మాదక ద్రవ్యాలకు ఇంగువ విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో నులి పురుగుల్నీ ముఖ్యంగా నారికురుపుని తెచ్చే పురుగుల్ని ఇంగువ చంపగలుగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

శరీరాన్ని సమస్థితికి తెచ్చి రోగాలను తట్టుకొనే శక్తిని ఇవ్వగలుగుతుంది ఇంగువ. నోటి దుర్వాసనని వెల్లుల్లి లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు పెంచుతాయి. ఇంగువ వాటిని పోగొడుతుంది. కొద్ది మోతాదులోనే తీసుకుంటున్నా అపారమైన ప్రయోజనాలనిచ్చే ఇంగువని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామేమో ఆలోచించుకుందాం!

ఉల్లీ వెల్లుల్లీ అమ్మను మించిన బిడ్డలు

మనిషి జీవించడానికి ఆహారం కావాలి. రుచికరంగా, సుగంధభరితంగా ఉన్నప్పుడు ఇష్టంగా తినగలుగుతాం. మనం ఇష్టపడి ఆహారం తీసుకొనేలా ఉల్లి, వెల్లుల్లి చేస్తాయి. రెండింటి గుణధర్మాలూ ఇంచుమించు ఒకటే. ఉల్లి-వెల్లుల్లి కన్నా సౌమ్యంగా ఉంటుంది.

మన ఆహారద్రవ్యాలు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. మొదటిది : సౌమ్యంగా ఆహార అవసరాలకు ఉపయోగపడేవిగానూ, పండించేందుకు యోగ్యంగానూ ఉండేవి. రెండవది : అడవిలో వాటికవే పుట్టి పెరిగి కఠినంగా వుండేవి.

మనిషి వ్యవసాయం నేర్చి పంటలు పండించడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత, వెల్లుల్లి బాగా అభివృద్ధి చెందింది. కాలక్రమంలో దాని మూల రూపమయిన అడవి వెల్లుల్లి నశించిపోయి వుంటుంది. అందుకే అడవి వెల్లుల్లి అనేది ఇప్పుడు ఎక్కడా దొరకదు. ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది ప్రజలు వాడుతున్నది అల్లియం శటైవం అనే వెల్లుల్లిని.

వెల్ల ఉల్లి అంటే తెల్లని ఉల్లి అని. వెల్లుల్లి తెల్లగానూ, నీరుల్లి ఎర్రగానూ ఉండటంతో వెల్లుల్లికి ఆ పేరు సార్థకమయింది. ఉల్లిపాయ లాగానే వెల్లుల్లి పైన పలుచని పొర వుంటుంది. ఈ పొరని సేకరించి మాడ్చి, ఆ మసిని కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే వెంట్రుకలు నల్లబడి మృదువుగా వుంటాయి.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇవి బల్బు ఆకారంలో ఉంటాయి. కావాల్సిన ఆహారాన్ని ఈ బల్బులో పదిలపరుచుకొంటాయి. కంద, చేమ, ఆలూ, పసుపుకొమ్ము, శొంఠికొమ్ము ఇవన్నీ ఆ మొక్కలకి స్టోరేజీకి పనికొచ్చే భాగాలు. ఉల్లి లేదా వెల్లుల్లి పైన ఉండే పొర దానికి రక్షణ కవచంగా ఉపయోగపడుతోంది. చిదిమితే చితికిపోయేట్లుండే అతి పలుచని ఈ పొర అంత లావు ఉల్లిపాయని సంరక్షిస్తోంది. ఈ పొరని తీసేస్తే ఉల్లి, వెల్లుల్లి కూడా కుళ్ళిపోతాయి.

క్రీస్తు పూర్వం అయిదు వేల యేళ్ళనాటికే ఆసియా ఖండంలో మనిషి ఉల్లినీ, వెల్లుల్లినీ వినియోగించడం ప్రారంభించాడని అంటారు. ప్రాచీన ఈజిప్షియనులు ఉల్లినీ వెల్లుల్లినీ వృక్షదేవతలుగా ఆరాధించారు. అనేకమంది ప్రాచీన ఈజిప్షియను చక్రవర్తుల సమాధుల్లో ఉల్లిపాయల్ని కూడా ఉంచినట్లు కనుగొన్నారు. ఉల్లి దేవత ఆ వ్యక్తి ప్రాణాలను వెనక్కి తీసుకువస్తుందని వారి నమ్మకంకావచ్చు.

మధ్యయుగాలలో కొంతకాలం కరెన్సీగా కూడా ఉల్లి ఉపయోగపడింది. అద్దెలూ, ఫీజులూ చెల్లించేందుకు వీటిని ఉపయోగించారట. తెలుగునాట పాత సామానులకు బదులుగా ఉల్లిపాయలు యిచ్చే అలవాటు కొనసాగుతూనే వుంది.

వెల్లుల్లిలో గానీ, ఉల్లిలో గానీ అనంతమయిన గంధక సంపద నిక్షిప్తమమై ఉంది. అల్లిసిన్ అనేది వీటి ఘాటుకి ముఖ్య కారణం అవుతుంది. ఉల్లికన్నా వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ ఎక్కువగా ఉండటమే అది ఎక్కువ శక్తిమంతంగా పనిచేయడానికి కారణం.

బాక్టీరియాని సంహరించే యాంటి బయాటిక్ గుణం కూడా దీనికి ఈ గంధకం వలనే సంక్రమిస్తోంది. మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ లాంటి గుండె జబ్బుల్లో వెల్లుల్లికి గల ఔషధ గుణాల గురించి విశేష పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. అలాగే స్థూలకాయం, మొదలయిన వ్యాధులలో వెల్లుల్లి ప్రభావం గురించి అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉల్లి, వెల్లుల్లి గురించి చెప్పిన గుణ ధర్మాలను పరిశీలిస్తే చాలా విశేషాలు తెలుస్తాయి. రెండింటినీ సరిపోల్చి చూద్దాం...

1. వెల్లుల్లి వేడిని కలిగిస్తుంది. ఉల్లి సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.
2. వెల్లుల్లి - కఫాన్నీ, ఉల్లి - పైత్యాన్నీ తగ్గిస్తాయి.
3. ఉల్లి, వెల్లుల్లి రెండూ వాత దోషాన్ని తక్షణం తగ్గించగలుగుతాయి.
4. వెల్లుల్లి వేడినీ, మంటనీ పెంచుతుంది. ఉల్లి, కడుపులో మంటనీ, వేడినీ తగ్గిస్తుంది. రెండూ కూడా గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్తి, ఎసిడిటీ లాంటి బాధల్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూతను కూడా ఉల్లి తగ్గించగలుగుతుంది. అరగని ఆహార పదార్థాలను వండేటప్పుడు వెల్లుల్లిని గానీ, ఉల్లిని గానీ తప్పనిసరిగా కలిపేది అది తేలికగా అరిగేందుకు మాత్రమే.
5. వెల్లుల్లి, ఉల్లి రెండూ కూడా శరీరానికి తేలికదనాన్నిచ్చి, కొవ్వు పెరగకుండా చేస్తాయి.
6. చెమట సరిగా పట్టడంలేదనుకొనే వారికి, వెల్లుల్లి తీసుకొంటే చెమట పడుతుంది. ఇలాంటివారు థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకుని వెల్లుల్లిని గానీ, ఉల్లిని గానీ తప్పనిసరిగా ఆహార పదార్థంగా వాడుకోవడం అవసరం.
7. నరాల వ్యాధుల్లో వెల్లుల్లి ప్రయోగం ఎక్కువ. వెల్లుల్లిని తినలేనివారు బదులుగా ఉల్లిని వాడుకొంటే మేలు కలుగుతుంది.

8. గొంతు, ముక్కు, చెవి వ్యాధుల్లో కూడా వీటి ప్రయోజనం ఉంది. కంఠస్వరాన్ని వెల్లుల్లి బాగా మెరుగుపరుస్తుంది.
9. వివిధ కారణాల వలన ఆహారంలో ఉండే విష పదార్థాలను తొలగించడానికి ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.
10. మూత్రపిండాలలో ఏర్పడే రాళ్ళను కరిగించడానికి ఇవి రెండూ బాగా ఉపయోగపడతాయి.

ధనియాలు కొత్తిమీర

ధనియాలున్న వాళ్ళే ధనికులు! ఆర్థికంగానే కాదు, శారీరకంగాకూడా !

ప్రాచీన కాలంలో ధనియాలని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేయటానికి ఈజిప్షియన్లతో భారతీయులు పోటీపడేవారని ప్లినీ అనే రోమన్ యాత్రికుడి రాతలవలన తెలుస్తోంది.



కొరోన్ అనే పురుగులాగా గుండ్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి, ఈజిప్షియన్లు. రోమన్లు ధనియాలను కొరియాండ్రం అని ఆ రోజుల్లో పిలిచారట. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ల సమాధుల్లో మమ్మీల (శవాలు) ప్రక్కన కుండల్లో పోసిన ధనియాలు కూడా ఉంచినట్టు పురావస్తు ఆధారాలు చెప్తున్నాయి.

రోమన్లు ధనియాలతో ఒక విధమైన సెంటు తయారు చేసే వాళ్ళు! వాణిజ్య పంటగా ఆ రోజుల్లో ధనియాలకు బాగా గిరాకీ ఉండేది. మినుములు, పెసలు, నువ్వులు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలతో సమానంగా ధనియాలనూ పండించే వారు. కాబట్టి వీటిని 'ధాన్యాకం అన్నారు. తుంబురు, తుంబురి, తువరి అనే పేర్లు కూడా సంస్కృత గ్రంథాల్లో కనిపిస్తాయి. ధాన్యం అనే అర్థంలోనే ధనియం పేరు కూడా ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

బాగా ముదిరిన కొత్తిమీర మొక్క వేళ్ళ కొనలు మెలి తిరిగి ఉంటాయి. 'కొత్తెము' అనేది ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. కొన మెలిక తిరిగి ఉంటుంది. కాబట్టి, 'పిలక కొత్తెము' అనే పదం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. పిలకని కొత్తిమీర కట్ట

అని, పిలక ఉండే భాగాన్ని 'కొత్తెము' అని పిలుస్తారు. డి.ఇ.డి.ఆర్. 2054 (పుట 186)లో కొత్తి, కోతు పదాలు కొనమెలిక తిరిగినది అనే అర్థంలోనే ఉన్నట్టు పేర్కొన్నారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే నిఘంటువులో 'కొత్తెము' లేక 'కొత్తి' పదాన్ని పూర్వ తెలుగు (ప్రొటో తెలుగు) భాషా పదంగా చెప్పారు. 'ఈరము' అంటే, సాంద్రమైన, దట్టంగా పెరిగిన పొద, కుంజము అని అర్థం! కొత్తిమీర అనే పేరు బహుశా దాని వేళ్ళ ఆకారాన్ని బట్టి వచ్చి ఉండాలి! అది అతి ప్రాచీనమైన తెలుగు పేరు.

డచ్ భాషలో కెతొంబర్, మలయా భాషలో కెతుంబర్ పేర్లు కనిపిస్తాయి. అమెరికాలో సిలియాంట్రో అంటారు. తమిళులు ధనియాలను తనియా, తనికం, తనికి అనీ, కొత్తిమీరను కొత్తం అనీ అంటారు. ఉత్తంపరి, కుస్తుంబరి పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. 'మల్లి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొత్తమల్లి, కొత్తబాకరి అంటే కొత్తిమీర! బంగారం లాంటి లోహాలు తూచేందుకు ధనియాలను ఒక ప్రామాణికమైన బరువుగా ఉపయోగిస్తారు. గురివింద గింజంత ఎత్తు అన్నట్టే, ధనియపు గింజంత బరువు బంగారాన్ని తూచేవారు! 'ఉరి' అనేది తమిళ భాషలో ఒక కొలత. ధనియమంత ఎత్తు అనడానికి 'ఉరిక్కుత్తి' అంటారు.

కొత్తిమీర గుణాలు గానీ, సుగంధంగానీ దాని ఆకులలో కన్నా వేళ్ళలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెలుగు వాళ్ళు ఏ కారణంచేతో వేళ్ళని కత్తిరించి పారేసి, ఆకులను మాత్రమే వాడతారు. కానీ, థాయిలాండ్ వంటకాల్లో కొత్తిమీర వేళ్ళే ప్రధాన ద్రవ్యం. మనం మాత్రం ఎందుకు పారేయాలి...? లేత కొత్తిమీర వేళ్ళతో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యదాయకం కూడా! ముదిరిన వేళ్ళను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, నేతి బొట్టు వేసి, దోరగా వేయించితే ఆ వేళ్ళలోంచి సుగంధం (అరోమా) బయటకు వస్తుంది. వాటిని పులుసులోనూ, చారులోనూ వాడుకోవచ్చు.

ఒక గాజు గ్లాసులోగాని, ఫ్లవర్ వాజులో గాని నీళ్ళుపోసి, వేళ్ళతో సహా కొత్తిమీర మొక్కల కట్టని అందులో ఉంచితే రోజంతా గదిలో దుర్వాసన రాకుండా డీయోడరెంట్‌గా ఉపయోగపడుతుంది.

ధనియాలు గానీ, కొత్తిమీరగానీ జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయటానికి ధనియాలను బాగా ఉపయోగిస్తారు. అలా శుద్ధి చేసిన అభ్రకాన్ని ధాన్యాభ్రకం అంటారు. విష దోషాలను హరించే గుణం వీటికి ఉంది. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిమీదా వీటికి మంచి ఫలితాలున్నాయి. ధనియాలు, మిరియాల సారాన్ని రసం (చారు) కాచుకుని తాగితే, జీర్ణాశయం బలంగా ఉంటుంది.

ఇవి బాగా చలవనిస్తాయి. మూత్రాశయ వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, చర్మ వ్యాధులు, ఎలెర్జీ సంబంధ వ్యాధులు, పైత్య వికారాలు, తలతిరుగుడు వ్యాధులలో ధనియాలను ఒక ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. తరచూ నోటిపూత, పళ్లలోంచి నెత్తురు కారే వ్యాధుల్లో కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని తేనె కలుపుకొని తాగితే త్వరగా తగ్గుతాయి. మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్న వారికి ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి. పేగుపూతకు విలువైన ఔషధం ధనియం.

ధనియాలు రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని తగ్గిస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ట్రైగ్లిజరాయిడ్స్ శాతాన్ని ఇవి బాగా తగ్గిస్తాయని భావిస్తున్నారు. లివర్‌ను బలసంపన్నం చేయటం ద్వారా, అపకారం చేసే కొవ్వు కణాలను జీర్ణప్రక్రియలోనే అదుపు చేస్తాయని కనుగొన్నారు.

గోంగూర పచ్చడిలో ధనియాలు కలిపి నూరితే గోంగూర వలన కలిగే వేడి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలెర్జీ రాకుండా ఉంటుంది.

ద్రవ పదార్థాలు వండుకొనేప్పుడు చిక్కపరిచేందుకు శనగపిండికి బదులుగా ధనియాలపొడి కలిపితే రుచి అధికం అవుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. సల్సా, సలాడ్, సూప్ లాంటి పేర్లతో తయారు చేసుకొనే సాసేజీ వంటకాల్లో కొత్తిమీర, ధనియాల పొడి తగినంత చేర్చుకొంటే ఆ వంటకం ఆరోగ్యకరంగా వుంటుంది. ఆమ్లెట్లు, మరినేడ్లు, చట్నీలు, కూకీలు, కేకులు ఇవన్నీ ధనియాలకు లేదా కొత్తిమీరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కొత్తిమీర రైస్ పేరుతో మనవాళ్ళు ఇప్పుడిప్పుడే కొంతమేలయిన ఆహారాన్ని వండేందుకు ఉత్సాహం చూపిస్తున్నారు.

వెల్లుల్లి తిన్నవారి శరీరం నుంచి గవులు కంపు వెలువడుతుంటుంది. ధనియాలు లేదా కొత్తిమీర తిన్న వారి శరీరం నుంచి సుగంధం వెలువడుతుంది. కాబట్టి దేనికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలో ఇప్పుడు మనమే నిర్ణయించుకోవాలి.

కొత్తిమీరతో అజీర్తి అంతమేర!

కొత్తిమీర, ధనియాలు తూర్పు భారతీయుల స్వంత పంట. అతి ప్రాచీనకాలంలో ఇండియా నుంచి రోమన్ల ద్వారా ఈ కొత్తిమీర బయట ప్రపంచానికి అంది వుంటుందని భావిస్తున్నారు. ఒక విధమైన సెంటును తయారు చేయడం కోసం గ్రీకులు ఒకప్పుడు కొత్తిమీరని విస్తారంగా దిగుమతి చేసుకొన్నారట. ఆ తర్వాతి కాలంలో మాంసాన్ని నిలవబెట్టుకొనేందుకోసం ధనియాల పొడి వినియోగం కూడా ప్రారంభమయింది. మాంసానికి సహజంగా వుండే నీచు వాసనని కప్పిపుచ్చేందుకు ధనియాలు, కొత్తిమీర బాగా ఉపయోగపడ్డాయి.

వేల ఏళ్ళనాడే ఆసియా దేశాల నుంచి కొత్తిమీర అమెరికాను చేరింది. క్రీస్తుశకం తొలి శతాబ్దాలనాటి ప్లీనీ 'కొరియాండ్రం' అనే పేరుతో ధనియాలను పిలిచాడు. కోరొశ్ అంటే గుండ్రని 'ఒక పురుగు ఆకారంలో వుండే గింజ' అని! ఇది ఈజిప్షియనుల ద్వారా తమకు ఈ గింజ చేరిందని, మొదట ఇజ్రాయేలువారు దీని గుణగణాలను కనుగొన్నారని ప్లీనీ పేర్కొన్నాడు. బైబుల్లో ధనియాల గురించి ప్రస్తావన వుంది.

సింధు నాగరికతా కాలంలో కొత్తిమీర పదం పుట్టి వుండాలి! కొత్తిమీర అనే తెలుగు పదం లాగానే ధ్వనించే పదాలు చాలా భాషల్లో వున్నాయి. డచ్ భాషలో కెతొంబర్, ప్రాచీన గ్రీకుభాషలో కొరియన్నన్, కొరియాంత్రో, ప్రాచీన హిబ్రూ భాషలో కుస్బరా, జపాన్ కొయోండరో, మలయా కెతుంబర్ ఈ పదాలన్నీ ఒకే మూలంలోంచి వివిధ కారణాల వలన ఏర్పడ్డవేకావచ్చు. మూల ద్రావిడ భాషలో గానీ, మూల ముండా భాషలో గానీ కొత్తిమిరి పదానికి మూలం ఉండి ఉంటుంది! కొత్తిమిరి వేళ్లు పిలక కొత్తెంముడి వేసిన దానిలా ఉంటాయి. ఈ కొత్తెం, కొత్తి ఒకే అర్థంలోంచి ఏర్పడిన పదాలే! కొత్తెము+ఈర(పొద) కలిసి కొత్తిమీర అయివుండొచ్చు.

పండి ఎండిన కాయని ధనియం అంటారు. ఇందులో టెర్పెనిస్ లినలూల్, పినేన్ అనే నిమ్మవాసన కలిగిన ఘాటైన తైలాలున్నాయి. పచ్చి ధనియాలలో వీటి ఘాటు మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకని చాలా దేశాలలో ఆకుపచ్చని ధనియాలనే ఎక్కువగా వాడతారు. ఎండిన ధనియాన్ని మనం వాడు కొనేప్పుడు ఖాళీ భాండీలో దోరగా వేయించి దంచితే దానిలోని అరోమా అంటే సుగంధం బయటకు వస్తుంది.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో 'ధనాడాల్' పేరుతో వేయించిన ధనియాలను కందిపప్పు లాగా పప్పు వండుకొంటారు. ఎండిన నిమ్మ, నారింజ తొక్కలనూ, ధనియాలనూ నూరిన పొడిని కలిపి పులియబెట్టి తయారుచేసిన బీరుకు అదనపు కమ్మదనం వస్తుందిట. థాయిలాండ్ ప్రజలు కొత్తిమీరనే కాదు, వాటి వేళ్ళతో కూడా ప్రత్యేకమైన వంటకాలు చేస్తారు. మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి. లేదా కొత్తిమీర వేళ్ళ పచ్చడి కొత్తిమీర పచ్చడిలాగే రుచిగా వుంటుంది. ముదురు వేళ్ళయితే పులుసూ, సాంబారు కాచుకోవచ్చు. కొద్దిగా నేతితో దోరగా వేయించితే మంచి రుచిగా వుంటాయి కూడా. ప్రాచీన అమెరికన్లు మనం కొత్తిమీరని ఉపయోగించినట్లే కూరల్లోను, పచ్చళ్ళలోనూ పచ్చడిగానే వాడతారు.

కొత్తిమీర మనకు తెలియకుండానే మనం తినే సీసం, పాదరసం లాంటి కఠిన ఖనిజ విషాలను శరీరంలోంచి బయటకు వెళ్ళగొట్టడానికి దోహదపడే గొప్ప ఔషధం అని శాస్త్ర వేత్తల పరిశోధనలు అనేకం నిరూపిస్తున్నాయి. అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ధనియాలను వాడతారు. దాన్ని 'ధాన్యాభ్రకం' అంటారు. కఠినాతి కఠినమయిన అభ్రకాన్నే శుద్ధి చేస్తున్నప్పుడు, ధనియం శరీర దోషాలను ఇంక ఎంత శుద్ధి చేయగలదో ఆలోచించండి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి కారణమయ్యే ఇ.కొలి బాక్టీరియాకి వ్యతిరేకంగా కొత్తిమీర పనిచేస్తుందని వైద్యశాస్త్రం నిరూపిస్తోంది. కొత్తిమీర, ధనియాలు రెండూ మూత్రాశయాన్ని బలసంపన్నం చేసే ఔషధాలు. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్న వారికి దనియాలు, కొత్తిమీర బాగా మేలు చేస్తాయి.

ధనియాలూ, జీలకర్ర కలిపి దోరగా వేయించి మరపట్టుకొంటే ఆ పొడి శరీరానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. టీ, కాఫీ అలవాట్లు మానాలనుకొనే వారికి ఈ పొడిని పాలలో వేసి ఉడికించి వడగట్టిన ధనియాల కాఫీ రుచికరంగా ఆరోగ్య వంతంగా వుంటుంది. ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు కూడా. అతి సార వ్యాధి, కలరా, అమీబియాసిస్, ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరాలలో మజ్జిగలో కలిపి వాడితే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ధనియాలు చలవనిచ్చే గుణం కలిగినవి. కొంచెం వగరుగా, ఒక విధమైన సువాసనలతో రుచికరంగా వుంటాయి. జీర్ణాశయం పైన, మూత్రాశయం పైన, నాడీ వ్యవస్థ పైన, చర్మంపైన, గర్భాశయం పైన కూడా వీటి మేలు కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా పైత్య వికారాలూ, తలతిరుగుడు లక్షణాలను ఇవి చక్కగా తగ్గిస్తాయి. వాంతి, వికారం వున్నప్పుడు ఒక చెంచాడు దనియపు గింజల్ని నోట్లో వేసుకుని నమిలి రసం మింగండి. లేదా నూరి రసం తీసి తీపి కలుపుకొని తాగండి. వాంతి, వికారంతో పాటు ఎక్కిళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి. ధనియాలు, మిరియాలు, జీలకర్ర వగైరా సుగంధ ద్రవ్యాలను కలిపి కాచిన చారు లేదా రసం జీర్ణ ప్రక్రియకు తోడ్పడుతుంది. దీనిలో చింతపండు రసం కలిపి అనారోగ్యకరం చేసుకుంటున్నాం. సుఖ విరేచనానికి, అజీర్తి వలన కలిగే నీళ్ళ విరేచనాలకూ ధనియం, కొత్తిమీర మంచి నివారణోపాయాలు.

చింత ఆకుని నీడన ఎండించి వాటికి సమానమైన తూకంతో ధనియం, కొత్తిమీర రెండింటినీ కలిపి దంచిన పొడిని కారప్పొడి లాగా అన్నంతో తినవచ్చు. కామెర్ల వ్యాధిలో ఇది మంచి ఔషధం. రక్తహీనతను తగ్గించ గలుగుతుంది కూడా.

సున్నితమైన శరీరతత్వం వున్న వారికి ఇవి రెండూ చక్కటి నేస్తాలు అనవచ్చు. కళ్ళు మంటలు, కళ్ళు ఎర్రపడటం, తలనొప్పి, తలలో వేడి తగ్గుతాయి. తరచూ నోటిపూత, పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం లాంటి వ్యాధులు వచ్చేవారు కొత్తిమీర ఆకుల రసాన్ని తేనె కలిపి తాగితే పూత తగ్గుతుంది.

కొత్తిమీరని మెత్తగా రుబ్బిన గుజ్జుని వేడి అన్నంలో కలిపి పులిహోర తాలింపు పెట్టిన 'కొత్తిమీర రైస్' చాలా రుచిగాను జీర్ణశక్తిని బలసంపన్నం చేసేదిగాను వుంటుంది. ఫ్రైడ్ రైస్, పులిహోరల కన్నా కొత్తిమీర అన్నం ఆరోగ్యదాయకంగా వుంటుంది. కొత్తిమీర పచ్చడి, కొత్తిమీర మజ్జిగ చలవనిచ్చే వంటకాలు. వడలు, సమోసాలలో కొత్తిమీర కూడా బాగా కలిపితే వాటివలన కలిగే అపకారాన్ని తగ్గించగలుగుతాం. కొత్తిమీర వేళ్ళని చైనావాళ్లు కడిగి కూరల్లో వాడుకుంటారు. మనం మాత్రం విలువైన వాటిని ఎందుకు పారేయాలి? ఫ్లవర్ వాజ్‌లో నీళ్లుపోసి, కొత్తిమీర కట్టని వేళ్లతో సహా అందులో వుంచి గదిలో ఒక పక్కన పెట్టండి. డీయోడరెంట్ అంటే దుర్వాసనని పోగొట్టి ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని ఇంట్లో ఇస్తుంది.

గసగసాలు గరళ విషాలు

మాంసాహారం తీసుకొనే అలవాటు బాగా వున్న వారిలో చాలామంది ఒక పూట మాంసం లేకపోతే ముద్ద దిగని వారు ఉన్నారు. వీళ్ళని ఇంతగా ప్రభావితం చేసింది నిజానికి మాంసం కాదు. మాంసం కూరలో ఉన్న గసగసాలు. ఇందుకు ముఖ్య కారణం. గసగసాలలో మనల్ని ఎడిక్ట్ అంటే అలవాటు పడేలా చేసే అంశాలు గణనీయంగానే వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

గసగసాలు అనేవి పోస్తు మొక్క కాయల్లో ఉండే గింజలు. ఇక్కడ మనకు దొరికే గసగసాలు బూడిద రంగులో సన్నావాల మాదిరి ఉంటాయి. యూరప్‌లో నీలం రంగులో ఉండేవి దొరుకుతాయి. కొంచెం వగరు, తీపి కలిగిన గసగసాలు చలవని ఇస్తాయి. కఠినంగా అరుగుతాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. అయితే లైంగిక శక్తిని బాగా పెంచుతాయి. గసగసాల కోసం ఎక్కువమంది వెంపర్లాడటానికి ఇది పరోక్ష కారణం అయివుండవచ్చు కూడా!

ఇవి కఫాన్ని కరిగించి కళ్లె తెగేలా చేస్తాయి. దగ్గూ, ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తాయనే చెప్పాలి. శరీరానికి ఉత్తేజాన్ని, బలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలిగించే ఈ గసగసాలను జాగ్రత్తగా వాడుకొంటే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

తక్కువ మోతాదులో సుఖ నిద్రని కలిగిస్తాయి. అదే అతిగా తీసుకొంటే శాశ్వత నిద్రని అంటే మరణాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇదీ అసలు సంగతి.

పచ్చి పోస్తు కాయలకు గాటు పెట్టి పాలు తీసి దానిలోంచి నల్లమందు తీస్తారు. ఈ మొక్క పూలు, కాయలూ, ఆకులూ, కాండం, వేళ్ళూ ఇలా దాని పంచాంగాల్లోనూ అంతో ఇంతో తప్పకుండా నల్లమందు వుంటుంది. ఓపియం ఆల్కలైడ్స్ లోంచి మార్ఫీన్, హెరాయిన్, కొకైన్, థెబీన్, పపవెరిన్, నొస్కోపిన్ లాంటి మాదక ద్రవ్యాలను తీస్తారు. నిజానికి ఈ మాదక ద్రవ్యాలు ఈ మొక్క కాయల్లోనే ఎక్కువ. గింజల్లో చాలా స్వల్పపరిమాణంలో ఉంటాయి. పపవెర్ రోయస్ అనే మొక్క ఇప్పుడు బాగా వ్యాప్తిలో ఉంది. ఇందులో మార్ఫిన్ తక్కువగా వుంటుంది.

అయినా నల్లమందుతో సమానమైన ఔషధ ప్రయోజనాలను ఇస్తున్నప్పుడు ఆహార పదార్థంగా రోజూ అదేపనిగా తీసుకొంటే నల్లమందు ఎక్కు వగా తినటం వలన కలిగే దుష్ట పరిణామాలన్నీ కలుగుతాయి. మనకి దొరికే గసగసాల్లో ఎంత శాతం మార్ఫిన్ మాదక ద్రవ్యం ఉందో తెలిపే అధికార యంత్రాంగం భారతదేశంలో లేదు. నల్లమందుని నిషేధించి గసగసాన్ని స్వేచ్ఛగా వదిలేసిన ప్రభుత్వ చర్య గొప్పది.

ఇక్కడ చాలా ముఖ్యమైన విషయం ఒకటి చెప్పాలి. గసగసాలు వేసి చేసిన మషాలా కూరలు బాగా తిన్నప్పుడు మూత్రపరీక్షలో మాదకద్రవ్యం ఉన్నట్లు డోప్ టెస్ట్ పాజిటివ్ వస్తుంది. క్రీడాకారులు, ఇతర రంగాలలో అవకాశాల కోసం ఎదురు చూసే వారూ మూత్ర పరీక్ష చేసే అవసరం ఉన్నప్పుడు గసగసాలు తినకుండా వుండటమే మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

అతిసారం, కలరా, నీళ్ళ విరేచనాలు- ఇలాంటి బాధల్లో గసగసాలను విరేచనాలు బంధించే ఔషధంగా ప్రయోగిస్తారు. అది ఔషధమే కానీ ఆహార పదార్థం కాదు. దాన్ని ఔషధంగానే తీసుకోవడం మంచిది. గసగసాల్ని దోరగా వేయించి మూటగట్టి వాసన చూస్తేచాలు, చక్కని నిద్ర వస్తుంది. వస్తోంది కదా అని అతిగా పీల్చితే నిద్ర పట్టకుండా చేస్తుంది. అలాగే, అతిగా తింటే నపుంసకత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి లాభ నష్టాల గురించిన అవగాహనతో వీటిని జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలని సూచించడమే మా లక్ష్యం.

వాస్తవానికి గసగసాలు ఈనాటివి కాదు. వీటికి మానవజాతి నాగరకత అంత చరిత్ర ఉంది. అనాదిగా వీటిని ప్రాచీన జాతులన్నీ ఆహార పదార్థంగా ఉపయోగించుకొంటూనే ఉన్నాయి. క్రీస్తుపూర్వం 4,000 ఏళ్ళనాటి సుమేరియన్ నాగరకత కాలంలో గసగసాల వాడకం బాగా ఉండేదని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

హిందువులు ప్రేతాత్మలకు నువ్వులు అర్పించు కొన్నట్లే గ్రీకులూ, రోమన్‌లూ గసగసాలతో పితృదేవతలకు తర్పణం విడుస్తారు. చాలా యూరో పియన్ జాతులకు ఈ గసగసాల కాయ అంటే, పోస్తుకాయ మరణానికి ఒక సంకేతం. పేపరుతో చేసిన ఎర్రరంగు పోస్తుకాయల్ని అమర వీరుల సంస్మరణ దినం రోజున పంచుతారట.

ఇండియాలోనూ, టర్కీలోనూ ఖష్‌ఖష్ గింజలని వీటిని పిలుస్తారు. గసగసాలు అనే తెలుగు మాటకి యిదే మూలం! హష్‌హష్ అని కూడా అంటారు.

లాటిన్ పదం డోర్మిరె అంటే నిద్ర! స్పానిష్ భాషలో నిద్రాదాత – అదోర్మిదేరా అనే పేరుతో గసగసాలను పిలుస్తారు. అరబిక్ భాషలో 'అబు అన్నం' అనే పేరుకి "నిద్రతండ్రి" అని అర్థం. ఇండియాలో హిందీ, గుజరాతీ, తమిళ్, కన్నడ భాషల్లో కస్కస్, జిస్కస్ గస్గస్ లాంటి పేర్లు కనిపిస్తాయి. బెంగాలీ పొస్తొ అనే పేరుకి అర్థం తెలియదు గానీ, ఇది హిందీ, పంజాబీ, తెలుగు భాషల్లో బాగా వ్యాప్తిలో వుంది. తెలుగులో పోస్తుకాయల మొక్క అని పిలుస్తున్నాం. గ్రీక్‌బాషలో ఒపోస్ అంటే మొక్కని దంచి తీసిన రసం అని. సోమరసం అనడం లాంటిది ఈ ఒపోస్ పదం. బహుశా తెలుగు పోస్తు కాయకు మూలం ఇదే కావచ్చు. ఈ రసంలోంచి తీసిన నల్లమందుని పార్సీ భాషలో అఫ్యున్ అన్నారు. ఇదే సంస్కృతంలో అహిఫేనం అనే పదంగా కనిపిస్తుంది. కొరియాలో అప్యాన్, చీనాలో అఫిన్, తెలుగులో అభిని ఈ పదాలన్నీ ఒకే కుదురులోంచి పుట్టాయి. ఒకనాడు నల్లమందు ఉత్పత్తి చేసిన ఈ జాతులన్నిటికి ఒకే పదం వాడుకలో వుండటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

హిపోక్రేట్స్ నల్లమందుకు, గసగసాలకూ ఔషధ ప్రయోజనాలు చెప్పిన తర్వాత దీని వినియోగంలో ఆ రోజుల్లో పెను మార్పులు వచ్చి ఉండాలి. చరకుడు, సుశ్రుతుడు అంతకు చాలాకాలం ముందే వీటి గుణగణాలను విశ్లేషించడంతో గసగసాల వినియోగం ప్రపంచ వ్యాప్తం అయింది. ఇస్లామిక్ అరేబియన్ దేశాలవాళ్ళు కూడా వీటిని ఔషధాలు గానే ఉపయోగించుకున్నారు. హాలెండ్, పోలెండ్, జెకొస్లవేకియా, రొమేనియా, యుగొస్లావియా, కెనడా, టర్కీ, ఇరాన్ యింకా అనేక ఆసియా, అమెరికా దేశాలూ పోస్తు మొక్కలను గణనీయంగా పెంచి, నల్లమందుని బాగా ఉత్పత్తి చేశాయి.

బలాన్నీ, ఉత్తేజాన్ని కలిగించి వాత దోషాన్ని పోగొడుతుందని బాలింతలకూ, గర్భవతులకూ దీన్ని తినిపిస్తారు. లిథుయానాలో కూషిషోస్ అనే వంటకం గసగసాలతో చేసింది చాలా ప్రసిద్ధి. గసగసాల పాలతో చేసిన బిస్కట్‌ని 'కూసివుకాయి' అంటారట. గసగసాలను నీటితో నూరి వడగట్టి తీసిన రసాన్ని గసగసాల పాలు అంటారు. దీనికి నిద్రపట్టించే గుణంతో బాటు ఇందాక చెప్పిన వైద్య ప్రయోజనాలన్నీ ఉన్నాయి. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకొంటే ప్రాణాంతకం! క్రీ.శ. 17వ శతాబ్ది దాకా నల్లమందు వ్యాపారంలో ఆసియా దేశాలదే పై చేయిగా ఉండేది. ఆ తర్వాత యూరోపియన్‌లు ఈ డ్రగ్ మీద పెట్టుబడులు ప్రారంభించి వ్యాపారాన్ని హస్తగతం చేసుకోవాలని ప్రయత్నించారు. క్రీస్తు శకం 1830లో గసగసాలను అమ్మకోనీయడం లేదని బ్రిటన్ చీనా మీదకు యుద్ధానికి వెళ్ళింది. ఇలాంటి ఓపియం యుద్ధాలు చరిత్రలో అనేకం జరిగాయి. అప్పటి దాకా నల్లమందు తయారీలో గొప్ప స్థానంలో వున్న ఆసియా దేశాలన్నీ బ్రిటన్ ధాటికి తలవంచి వ్యాపారాన్ని వదులుకున్నాయి. ముఖ్యంగా చీనా తన పట్టుకోల్పోవడంతో భారత్ సహా అన్ని దేశాలలో నల్లమందు పరిశ్రమ పూర్తిగా దెబ్బతిని పోయింది. గసగసాలు అనేవి వంటకాలకు మాత్రమే పరిమితమైన మసాలా ద్రవ్యంగా మారిపోయాయి.

గసగసాలలోంచి నూనెని కూడా తీస్తారు. వంట నూనెగా కూడా దీన్ని వాడుకోవచ్చునంటారు. ఇది అంత తేలికగా దొరికేది కాకపోవచ్చు. ఫ్రెంచి వాళ్ళు ఈ నూనెని ఆయిలెట్ అంటారు. అక్కడ ఆలీవ్ ఆయిల్‌కు బదులుగా దీన్ని వాడుకొనే అలవాటు కూడా వుందట. మన గసగసాలలోకన్నా యూరోపియన్ గసగసాలలో మార్ఫిన్ శాతం ఇంకా తక్కు వగా వుంటుందని, కాబట్టి అవి నిరపాయకరం అనీ వాళ్ళ నమ్మకం. గసగసాల నూనెలో మార్ఫిన్ వుండదంటారు. వీటిలోంచి నూనెని తీయడం కోసం ప్రత్యేకమైన మిషన్ వుంటుందట. ఆస్ట్రియా, జర్మనీ లాంటి దేశాలకే ఆ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం తెలుసట.

ఈ పోస్తుకాయల మొక్కల, పువ్వుల కషాయంతో దగ్గుమందు తయారు చేస్తారు. ఇది కఫాన్ని వెళ్ళగొట్టడమే కాకుండా నొప్పులను కూడా తగ్గిస్తుంది. తలనొప్పి, చెవినొప్పి, పంటినొప్పులను కూడా తగ్గిస్తుంది. వాత వ్యాధులన్నింటిలో దీనికి మంచి ప్రయోజనాలున్నాయి.

జీలకర్ర అజీర్తిని అణిచే రూళ్ళ కర్ర!

'**శిం**గినాదం జీలకర్ర' సామెత యిందుకు చక్కని ఉదాహరణ. ఓడల్లో జీలకర్రని ఎగుమతి చేసేప్పుడు రేవుకు రాగానే పెద్ద కొమ్ముబూరలు ఊదేవాళ్ళట. అంత పెద్ద హడావిడి చేసుకుంటూ వచ్చే వాళ్ళు ఇచ్చేది తక్కువ, ఆర్భాటం ఎక్కువ అనే అర్థంలో శింగినాదం జీలకర్ర అనే సామెత ఏర్పడిందని అంటారు. శ్రుంగి అంటే దుప్పి కొమ్ము... కొమ్ము బూర దాని ఆకారంలో వుంటుంది.

ఇరాను, ఉజ్బెకిస్తాను, తజికిస్తాను, టర్కీ, మొరాకో, ఈజిప్టు, సిరియా, మెక్సికో, చిలీ మొదలైన దేశాలలో జీలకర్రని ఇప్పుడు బాగా పండిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు భారతదేశం నుంచి ప్రధానంగా ఎగుమతులు జరిగేవి. జీలకర్రని ఉపయోగించని జాతి లేదు. భారతీయులు, గ్రీకులు, రోమనులు, క్రీస్తుపూర్వం మూడువేల యేళ్ళ నాటికే జీలకర్ర వినియోగం ప్రారంభించారు.

19వ శతాబ్ది దాకా జీలకర్ర వైద్య ప్రయోజ నాలకోసం ఉద్దేశించే వినియోగం అయింది. క్రమేణా అల్లోపతి వైద్యం సోంపుని బాగా ప్రోత్సహించడంతో జీలకర్ర కాస్తా శింగినాదం జీలకర్ర సామెత లాగా అయిపోయింది.

జీలకర్రని Cumin seeds అంటారు. సోంపు లేదా సోంపుని Caraway seeds అంటారు. శతపుష్ప పేరుతో దీన్ని అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో వినియోగిస్తారు. కానీ, జీలకర్రకున్నంత ప్రశస్తి సోంపుకు లేదు. జీలకర్రకున్నన్ని గొప్ప సుగుణాలు కూడా సోంప్‌కు లేవు. జీలకర్ర ఘాటుగా వుండి సోంపుగింజ కన్నా లేత రంగులో, చిన్నగా, సన్నగా, పొడవుగా వుంటుంది. మంచి సువాసన ఇస్తుంది. సిమినాల్ అనే సుగంధ ద్రవ్యం జీలకర్రకు ఈ ఘాటుదనాన్నిస్తోంది. సిమీన్ అనే మరో క్షారం కూడా దీని ఘాటుకు కారణం అవుతోంది. ఈ సిమీన్ పేరుతోనే జీలకర్రని కూమినం సిమినం అంటున్నారు.

ద్రావిడ భాషల్లో గీర అనీ, సంస్కృతంలో జీరకం అనీ అంటారు. ఇవ్వాళ పెప్పర్ సాల్టు లాగానే గ్రీకులు ఒకప్పుడు జీలకర్ర పొడిలో ఉప్పు కలుపుకుని తినేవారట. ధనియాల కారం, జీలకర్ర కారం లాంటివి మనక్కూడా బాగానే అలవాటులో వున్నాయి. అట్టు, ఉప్మా లాంటివి జీలకర్ర పొడితో నంజుకుని తింటే చాలా రుచిగా వుంటాయి కూడా! పెసరట్టుకి జీలకర్ర గొప్ప కాంబినేషన్ కూడా! శనగ చట్నీలకు అలవాటుపడి జీలకర్ర పొడిని మనం పట్టించుకోవడం మానేశాం.

జీలకర్ర దాంపత్యబంధాన్ని పెంపొందిస్తుందని మనవాళ్ళు జీలకర్ర, బెల్లం ముద్దని నెత్తిమీద వుంచి పెళ్ళిళ్ళు చేస్తుంటారు. జీలకర్రలో మూడు రకాలున్నాయి. తెల్లగా ఉండేది మనం వంటకాల్లో ఉపయోగించే జీలకర్ర. ఇంకో జీలకర్ర నల్లగా వుంటుంది. నల్ల జీల కర్రలో చిన్నవి, పెద్దవి రెండు రకాలున్నాయి. పెద్ద నల్ల జీలకర్రని చేదు జీలకర్ర అనికూడా అంటారు. మూడు రకాల జీలకర్రలూ ఘాటుగా వుంటాయి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింప చేసేవిగా వుంటాయి. మనసునూ, బుద్ధినీ వికశింపచేసే గుణం వీటికుంది. గర్భాశయాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.

జీలకర్ర జ్వరాన్ని తగ్గించి అజీర్తి దోషాన్ని పోగొడుతుంది. లైంగిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. బలకరం. కఫ దోషాలను పోగొడుతుంది. వాంతి, వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అతిసారం, కలరా, అమీబియాసిస్ టైఫాయిడ్ లాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో జీలకర్ర ఒక ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా వైరస్ జ్వరాలు, అకారణంగా వచ్చే విషజ్వరాలు, డెంగ్యూ, చికెన్‌గున్యా లాంటి వ్యాధుల్లో పెద్ద నల్లజీలకర్ర మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది.

వంటలకు ఉపయోగించే జీలకర్రకూ ఈ విధమైన వైద్య ప్రయోజనాలే వున్నాయి. అయితే ఇది సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. జీలకర్రని దోరగా వేయించి వాడుకుంటే ఎక్కువ సువాసన కలిగి వుంటుంది. మాడితే రుచి చెడిపోతుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర సమానంగా తీసుకుని విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంతగా ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపర చుకోండి. రోజూ అరచెంచా నుంచి చెంచా వరకు ఈ పొడిని అన్నం తిన్న తర్వాత గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి రెండు పూటలా లేదా మూడు పూటలా తాగుతూ వుంటే తీసుకున్న ఆహారం ఎలాంటి ఇబ్బందీ కల్గించకుండా తేలికగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి నూరి వడగడితే వచ్చే జీలకర్ర రసం మంచి ప్రయోజనకారిగా వుంటుంది.

జీలకర్ర, ధనియాలు, శొంఠి ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా సమాన కొలతలో తీసుకుని దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి మూడింటినీ కలిపి భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ రెండు లేక మూడు సార్లు ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగవచ్చు. అన్నంలో కారప్పొడి లాగా తినవచ్చు. అప్పచ్చుల్లో శనగ చట్నీలకు బదులుగా నంజుకోవచ్చు. నెలసరి సమయంలో నడుము నొప్పితో బాధపడే వారికి, గర్భాశయ దోషాలతో సతమతమయ్యే వారికీ ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

తరచూ వచ్చే నోటిపూతకు జీలకర్ర ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. సోపును తిన్నట్లే ఒక పావు చెంచా జీలకర్రని నోట్లో వేసుకుని నములుతూ రసాన్ని మింగుతూ వుంటే నోటిపూత నెమ్మదించడమే కాకుండా తిరిగి రావడం కూడా ఆగుతుంది. మూడు పూటలా ఇలా నమలవచ్చు. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. బ్యాక్టీరియాకు నోరు పుట్టినిల్లు. నోట్లో యాసిడ్ గుణాలు పెరిగినప్పుడు ఈ బాక్టీరియా కూడా పెరుగుతుంది. జీలకర్ర దీన్ని తగ్గించి బాక్టీరియా ఎదుగుదలను నిరోధిస్తుంది.

పొగతాగడం, చూయింగ్ గమ్ నమలడం, పాన్ మసాలాలు, పొగాకు వగైరా అలవాట్లన్నీ జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసే అంశాలే! వీటిని మానదలచి నవారు జీలకర్రని నములుతూ వుంటే నోటితో పాటు జీర్ణకోశం కూడా బాగుపడుతుంది.

జీలకర్రకు కడుపులో పెరిగే నులిపురుగుల్ని బయటికి వెళ్ళగొట్టే గుణం వుంది. వాటివలన కలిగే అనేక జీర్ణకోశ వ్యాధులు, రక్త క్షీణత, ఇంకా అనేక ఎలర్జీ వ్యాధులకూ యిది ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది.

వేసవి ఎండల్లో దప్పికని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో వేడిని, జ్వరాన్నీ తగ్గిస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని కషాయం కాచి, తీపి కలుపుకొని తాగితే వడ దెబ్బ, వొళ్ళు నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. రోజూ యిలా వేడివేడి కషాయాన్ని తాగితే కాఫీ, టీల అలవాట్లు మానుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.

మంచి గంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, అందులో జీలకర్ర పొడిని కలిపి, పలుచగా మొలల మీద పట్టిస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

జీలకర్రని నీళ్ళలో వేసి సగం నీళ్ళు మిగిలే దాకా మరిగించి, చల్లార్చి, ఒక బేసినులో పోసి, అందులో రోగిని కూర్చోబెడితే మొలల వలన కలిగే బాధ చక్కగా ఉపశమిస్తుంది. ఎలర్జీ వ్యాధుల మీద జీలకర్రకు మంచి ప్రయోగమే వుంది. పైత్యపు దద్దుర్లు, దురదలు, ఆయాసం, తుమ్ములు, వాంతులు, విరేచనాలు, తేనెటీగల లాంటివి కుట్టడం... ఈ ఎలర్జీ బాధలకు జీలకర్ర విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఇనుప గరిటెలో ఒక చెంచాడు జీలకర్రని తీసుకుని వేయిస్తే నల్లగా మాడుతుంది. ఆ గరిటెలో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి మరిగించి, చల్లార్చి, వడగట్టి ఆ నీటిని తాగితే పడని ఆహార పదార్థాల వలన కలిగే రియాక్షను తగ్గుతుంది.

దోరగా వేయించిన జీలకర్రలో నిమ్మరసం కలిపి, రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే ఆ రసంతో సహా ఎండబెడితే, రసం ఆవిరయి, బాగా ఊరిన జీలకర్ర

మిగులుతుంది. ఇలా ప్రతిరాత్రీ నిమ్మరసం పోసి ఉదయాన్నే ఎండబెడుతూ వుంటే 'భావన జీలకర్ర' తయారవుతుంది. దీన్ని ఎవరికి వారు తయారు చేసుకోవచ్చు. తలతిరుగుడు, పైత్యం, దద్దుర్లు, వాంతి, వికారం, మూర్ఛ, నరాల జబ్బుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. గవద బిళ్ళలు వచ్చినపుడు లాలాజలగ్రంధుల వాపు వలన నోట్లోకి నీరు రావడం ఆగి, నోరు ఎండిపోతుంది. అలాంటప్పుడు కుంకుడు గింజంత "భావనజీలకర్ర" తింటే నాలుకపైన తడి ఏర్పడుతుంది. రుచి తెలుస్తుంది. గర్భవతులకు వేవిళ్ళ సమయంలో ఇది మంచి ఔషధం.

లివరు, స్ప్లీను, మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో జీలకర్రను వాడుతూ వుంటే మూత్రంలో మంట, పసుపుదనము తగ్గి ఫ్రీగా మూత్రం అవుతుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో జీలకర్ర కషాయం అరగ్లాసు నుంచి ఒక గ్లాసు వరకు మూడు పూటల తాగవచ్చు.

తాలింపుగా చిటికెడు జీలకర్రని రోజూ ఉపయోగించినంత మాత్రాన ఈ ప్రయోజనాలు మనకు దక్కుతాయని అనుకుంటే పొరబాటు. దీన్ని ప్రత్యేకంగా ఆహారపదార్థం గానో, ఔషధ ద్రవ్యంగానో వాడుకోగలగాలి!

పసుపు - కేన్సరుకు అదుపు

ప్రకృతి భారతదేశానికి ప్రసాదించిన వరం పసుపే! భారతీయులకు పసుపు ఒక దేవత. పసుపు ముద్దతో దేవుడి బొమ్మను చేసుకుని ఆరాధించడం హిందువులకు ఆచారం. పసుపులేనిదే హిందువులకు మతపరమైన కార్యాలేవీ జరగవు. తులసికోటని పసుపుకోట అని కూడా అంటారందుకే.

పసుపు లేకపోతే భారతీయులకు తినేందుకు వంటకమే ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూరలు ఎవరి పద్ధతిలో వాళ్ళు తయారు చేసుకొంటున్నా కూరపిండి (కర్రీపొడర్) మాత్రం అచ్చంగా భారతీయమైన పద్ధతిలోనే తయారౌతోంది. కూరపిండికి పసుపు రంగూ, రుచీ సువాసలను పసుపు ఇస్తోంది. అందుకే దీన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలలో చేర్చి చెప్పడం జరిగింది. నిలవ ప్రక్రియలో రంగు మారిపోకుండా వుండేలా పసుపు తోడ్పడుతుంది.

నిజానికి భారత ఉపఖండమే పసుపు పుట్టినిల్లు. ఋగ్వేద కాలంలో వైదిక కర్మకాండలకు దీన్ని బాగా ఉపయోగించారు. ఆ తర్వాత ఇది మషాలా ద్రవ్యంగా మారింది, కాలక్రమేణా వైద్యప్రయోజనాలను గుర్తించడం ప్రారంభించారు.

ఆహారంలో రంగుకోసం ముఖ్యంగా పసుపుని వాడటానికి ముందు కుంకుమపువ్వుని ఇందుకోసం వాడేవారు. అందుకే పసుపుని 'ఇండియన్ శాఫ్రాన్' అని కూడా పిలుస్తారు. కుంకుమపువ్వు సుకుమారంగా వుంటుంది. పసుపు గరుకైనదిగా (ఖర) వుంటుంది. అందుకని అరబిక్ భాషలో ఖర్కుం అని పిలుస్తారు. హరితం అంటే ఆకుపచ్చ. హరిదం అంటే పసుపుపచ్చ. పసుపుని 'హరిద్ర' అంటారు.

1995లో మిసిసిపి విశ్వవిద్యాలయంలోని మెడికల్ సెంటర్‌లో పనిచేసే ఇద్దరు శాస్త్రవేత్తలు 'పుళ్ళు తగ్గించడంలో పసుపు పాత్ర' అనే విషయం మీద పరిశోధనా పత్రం సమర్పించారు. ఇది సంతోషించదగిన విషయమే. కానీ, అమెరికా పేటెంట్ అండ్ ట్రేడ్ మార్క్ కార్యాలయం వారు ఈ ఇద్దరు శాస్త్రవేత్తలకీ ఏకంగా పసుపు మీద పేటెంట్ హక్కులనే జారీ చేశారు. దాంతో మొత్తం ప్రపంచమే విస్తుపోయింది. దానిమీద 1995లోనే ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రీసెర్చ్ (CSIR) ఒక డిక్రీని తీసుకొచ్చి గట్టిగా వాదించి ఇలా పేటెంట్ హక్కుని ఎవ్వరికీ ఇవ్వకుండా అనుకూలమైన చారిత్రాత్మక తీర్పు సాధించగలిగింది. 1996లో వేప విషయంలో కూడా ఇదే జరిగితే దాన్ని కూడా ప్రతిఘటించి, విజయం సాధించగలిగారు భారతీయులు. ఈ విధంగా ఇతర దేశాల సాంస్కృతిక సంపదని దోచుకోవడాన్ని 'బయోపైరసీ' అంటారు.

పసుపులోని కర్కూమిన్ రసాయనం పేగుల్లో కాన్సర్‌కు కారణమయ్యే హెచ్ పైలోరీ అనే బాక్టీరియాను నిరోధిస్తుందనీ, తద్వారా పేగులో పుండూ, గడ్డలూ రాకుండా కాపాడగలుగు తుందనీ గర్భాశయం రొమ్ముకాన్సర్‌ల మీద కూడా కర్కూమిన్ ప్రభావం వుందని తేలింది. ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు జనసామాన్యానికి బాగా అందుబాటులోకి రావాలి. కేన్సర్ మీద పసుపు పనిచేస్తోందన్న విషయం ప్రజానీకానికి తెలిసినపుడు, దాని వినియోగం పట్ల ప్రజల్లో ఒక అవగాహన కలుగుతుంది. అంతకన్నా ముందు రోగిలో ఆత్మవిశ్వాసం ఏర్పడుతుంది.

పసుపు జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది, ఇస్నోఫిలియా లాంటి వ్యాధుల్లో ఉపయోగపడుతుంది. కడుపులో నులిపురుగులకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. రక్త పుష్టిని కలిగిస్తుంది. వేడినీళ్ళలో పసుపువేసి ఆవిరిపడితే తక్షణం ముక్కుదిబ్బడ వదుల్తుంది. అతిమూత్ర వ్యాధిలో దీని ప్రభావం గొప్పది. పసుపు కొమ్ముల్నీ, ఉసిరికాయ లోపలి గింజ తీసేసిన బెరడు రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని

మిక్సీపట్టిన పొడిని నిశామలక చూర్ణం అంటారు. నిశ అంటే పసుపు. ఆమలకీ అంటే ఉసిరికాయ. ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపిగానీ, పాలలో కలిపి గానీ, లేదా చిక్కని కషాయంగా కాచుకొని గానీ ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే, అతిమూత్రం ఆగుతుంది. ఇది షుగర్ వ్యాధిలోనే కాకుండా అన్ని మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ పనిచేస్తుంది. ఏవిధమైన చికిత్స తీసుకొంటున్నవారైనా అదనంగా ఈ నిశామలక చూర్ణాన్ని వాడుతూ వుంటే మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. అరచెంచా నుంచీ చెంచాపొడి వరకూ తీసుకోవచ్చు.

పసుపు కొమ్ముల్ని సున్నం నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ కొమ్ముల్ని ఎండించి దంచిన పొడిని కీళ్ళవాత వ్యాధిలో ఇస్తే చక్కని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆధునికంగా రుమాటిజం మీద పసుపు ప్రభావాన్ని బాగా పరిశోధిస్తున్నారు.

నీటి కాలుష్యం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, ఆ నీటిలో పసుపువేసి బాగా ఉడికినట్లు మరిగించి చల్లార్చి, వడగట్టి తాగితే, ఈ నీరు పరిశుభ్రమైనదిగా వుంటుంది. వేపాకులూ, పసుపు కొమ్ములూ సమభాగాలుగా తీసుకొని, రెండింటికీ సమానంగా పెసలు కలిపి మరపట్టించు కొంటే, ఆ సున్నిపిండి చర్మానికి కోమలత్వం, మృదుత్వం ఇచ్చేదిగా వుంటుంది.

గ్లాసు పాలలో అరచెంచా పసుపు, అరచెంచా మిరియాల పొడి వేసి బాగా కాచి వడగట్టి తాగితే దగ్గు, జలుబూ చక్కగా తగ్గుతాయి.

పసుపు నీళ్ళతో స్నానం చేయడం హిందూ స్త్రీలకు సౌభాగ్యదాయకం. కానీ, భర్త మరణించిన స్త్రీకి పసుపూ, కుంకుమలను దూరం చేస్తారు. అంటే సౌభాగ్యం పోయిందని చెప్పడం కావచ్చు. ఈ దేశంలో ఇంతమంది బాబాలూ, స్వామీజీలూ వున్నారు. వీరు నోటి మాటగానైనా అనుమతిస్తే పసుపుని స్త్రీలందరూ వాడుకోవడానికి అవకాశం వుంటుంది. ఆ మాటకొస్తే స్త్రీలే కాదు. పురుషులు కూడా ఆరోగ్యం కోసం పసుపు వేసిన నీళ్ళతో స్నానం చేయవచ్చు.

పసుపును బజార్లో కొనుక్కోవడంకన్నా పసుపుకొమ్ముల్ని మరపట్టించుకొని వాడుకోవడం ఎప్పుడూ మంచిది. రకరకాల కల్తీలకు పసుపు కారణంగా మనం బలికాకూడదు కదా!

వాముూ, మనమూ, ఆరోగ్యమూ

గరం మసాలా పేరుతో 'కూర కారం' అని మనం తయారుచేసుకునే కర్రీపొడరుకు ఇవాళ ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో విస్తృతమైన ప్రచార ప్రశస్తి ఉంది!

తెలుగువారి 'కూరపిండి' లేదా 'కూర కారం' ఇలా విశ్వవ్యాప్తం కావడం విశేషమే! వాము ఈ కూర కారపు దినుసులలో చాలా ఘాటైనది. ఏ కాస్త ఎక్కువగా వాము తగిలినా అది మిగిలిన సుగంధాల్ని మింగేస్తుంది! అందుకని వాముని పరిమితంగా వాడుతుంటారు.

వాముతో ప్రత్యేకంగా కూరపొడిని తయారు చేస్తుంటారు. వాము మాత్రమే కలిపే కూరలు, ఇతర వంటకాలు, కొన్ని రకాల పిండివంటలు మనం వండుకొంటూనే ఉంటాం. వాము బిస్కెట్లు, వాము కలిసిన రొట్టెలు చక్కని రుచిని, సుగంధాన్ని కలిగి వుంటాయి.

హిందీలో అజోవన్ అనీ, బెంగాలీలో జోవన్, గుజరాతీలో యవానీ, కన్నడంలో ఓమా, అస్సామీలో జోనీ, కాశ్మీరీ భాషలో జవింద్, మలయాళంలో ఓమం, మరాఠీలో ఒనియ, ఒరియా భాషలో జ్వని, పంజాబీ భాషలో అజమోదా, తమిళంలో ఓమం, ఉర్దూలో అజోవాయిన్, సంస్కృత భాషలో అజామోదమ్ ఇవన్నీ వాము పేర్లు.

బల్గేరియాలో అర్ఘ్గాన్ అంటారు. చైనా భాషలో యాన్ అనీ, డచ్చిలో అజోవన్ అనీ, జక్ భాషలో అజ్జవాజెన్ అనీ పిలుస్తారు. ఇంగ్లీషులో బిషొప్ సీడ్స్, థైమాల్ సీడ్స్ యిలా అనేక పేర్లతో వాముని పిలిచినా, అజోవన్ అనే పేరు కూడా వాడకంలో ఉంది. పార్శీ భాషలో జనియన్ అంటారు. ఫ్రెంచిలో కూడా అజోవన్ అనే పేరు కనిపిస్తుంది. జర్మనీలో అడియోవన్, అజోవన్ అనే రెండు పేర్లు వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. హంగ్రి, ఇటలీ, కొరియా, జపాన్, పోలిష్, స్పానిష్, పోర్చుగీస్ భాషలలో కూడా అజోవన్ అనే పేరు కనిపిస్తుంది. రష్యన్ భాషలో అజోవా, అజగన్ అనే పేర్లే ఉన్నాయి. వాము ప్రపంచం అంతా విస్తరించిన పంటే అయినా దాని పేర్లన్నీ ఇంచుమించుగా ఒకే రకంగా ధ్వనించేలా ఉండటం గొప్ప విశేషం. బియ్యం, గోధుమలకు లేని ఖ్యాతి ఈ విధంగా వాముకి దక్కింది.

యవానీ, యవనిక అనే పేర్లు 'గ్రీకులకు సంబంధించిన ద్రవ్యం' అనే అర్థంలో ఏర్పడినవే. అరబిక్ 'యునాన్' కూడా ఈ అర్థంలోనే కనిపిస్తుంది. కానీ, యవానీ, యవనిక పేర్లు వాముకు సమాంతరాలే కానీ మూల పదాలు కాకపోవచ్చు. అజమోదా,

అస్సమోదకం పేర్లు గుల్మానికి ఇష్టమైనవి అనే అర్థంలో ఏర్పడి ఉండవచ్చు కూడా! మొత్తం మీద వాము ఇండియా ద్వీపఖండం లోనూ, అరబ్ దేశాలలోనూ విస్తృతంగా వాడుకలో ఉండేదని చరిత్రకారులు చెప్తారు. ఈజిప్టులో ఇది పుట్టిందని, ఇరాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఇండియాలలో వ్యాప్తి చెందిందని అంటారు.

వాములో 'థైమాల్' అనే ఘాటైన ద్రవ్యం 35-60 శాతం వరకు వుంటుంది. వాము ఘాటైన ద్రవ్యం కాబట్టి, కూరలో అసలు సువాసనని ఇది మింగేస్తుంది కూడా! అందుకని వాముని కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి వాడుతుంటారు. వాత, కఫాల్ని తగ్గిస్తుంది కానీ, పిత్తదోషాల్ని పెంచుతుంది. నేతిలో వేయిస్తే పిత్తదోషం తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది.

వాము ఆకుల్ని కూడా కూరగా వండుకోవచ్చు. వాత వ్యాధుల్లోనూ, శ్లేష్మ వ్యాధుల్లోనూ ఇది వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది: వాము సుగంధాన్నే దాని ఆకులు కూడా ఇస్తాయి. ఒక చిన్న పూలకుండీలో కొంచెం వాముని నలిపి, చల్లితే మొక్కలొస్తాయి...! మేడలమీద, మిద్దెలమీద ఉంటున్నవారు కూడా ఈ వామును ఇలా పెంచుకోవచ్చు. వాము ఆకులతో వడలు, పకోడీ, బజ్జీలు కూడా వేస్తుంటారు. పొడి కూరగా కూడా చేసుకోవచ్చు. వామును చిక్కగా కషాయం కాచి, వడకట్టి మళ్ళీ మరిగిస్తారు. అలా మరిగించగా వచ్చిన తెల్లని పదార్థాన్ని 'వాంపువ్వు' అంటారు. ఇది పచ్చకర్పూరం బిళ్ళ లాగా ఉండే 'థైమాల్' అనే రసాయన పదార్థం. వేడిని కలిగిస్తుంది. అందుకని చాలా తక్కువ మోతాదులో దీన్ని వాడుకోవాలి.

వాంపువ్వు జీర్ణకోశవ్యాధులన్నింటికీ మేలు కలిగిస్తుంది. కడుపులో నొప్పిని, అజీర్తిని, గ్యాసునూ పోగొడుతుంది. ఇది పెద్ద కిరాణా షాపుల్లో దొరుకుతుంది కూడా. పడిశ భారం, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, అజీర్తి, విరేచనాలు తగ్గించడంలో ఇది మంచి ఔషధం. చాలా స్వల్ప మాత్రలో తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. పంటినొప్పి, చిగుళ్ళవాపులు తగ్గించడానికి ఈ వాంపువ్వు బాగా తోడ్పడుతుంది. వామునూనె కూడా దొరుకుతుంది. దీన్ని అన్నంలోనూ, కూరల్లోను కూడా వేసుకోవచ్చు. వాము రుచినే కలిగి వుంటుంది.

వాముని నీళ్ళల్లో వేసి చిక్కటి కషాయం కాచి, వడగట్టి, ఆ కషాయానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి మళ్లీ మరగపెడతారు. నీరంతా ఆవిరయిపోయి చివరకు నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగిస్తే వాము నూనె తయారవుతుంది. ఇందులో హారతి కర్పూరం కలిపితే, 'కర్పూరతైలం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం

తయారవుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, నడుము నొప్పి ఇలాంటివి ఈ ఔషధం పట్టించినప్పుడు చక్కగా తగ్గుతాయి.

వాముతో వైద్య ప్రయోజనాలు :

1. కడుపులో నులిపురుగుల్ని పోగొట్టే శక్తి వాముకుంది.
2. కఫం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఉన్నవారికి వాము కఫదోషాన్ని తగ్గించడం ద్వారా మేలు చేస్తుంది.
3. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ వాముని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవడం అవసరం.
4. అజీర్తి, కడుపునొప్పితో పాటు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కూడా దీని ప్రయోజనం ఉంది.
5. వాముని వాసన పీలుస్తుంటే ముక్కుదిబ్బడ, పడిశ భారం తగ్గుతాయి.
6. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో వాము బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా టిబి, న్యూమోనియా లాంటి వ్యాధుల్లో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.
7. ఇతర కారణాల వలన గుండెనొప్పి వస్తున్నట్లయితే దీన్ని తీసుకోగానే తగ్గుతుంది.
8. వాముని తీసుకొంటూ ఉంటే గడ్డలు, దుష్ట వ్రణాలు నెమ్మదిస్తాయి. కేన్సర్ వ్యాధి వున్న వారికి వాముని తప్పనిసరిగా తినిపించాలి.
9. శరీరంలో విష దోషాల్ని వెళ్ళగొట్టేందుకు వాము బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
10. అతిగా త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నపుడు వాముని నమిలి మింగుతున్నా చాలు. మార్పు కనిపిస్తుంది. వాములో మిరియాలు గానీ లవంగాలు గానీ కలిపి తీసుకొంటే అజీర్తి విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం, మలదోషాలు పోయి విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
11. హిస్టీరియా మానసికవ్యాధులు, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, డిప్రెషన్‌ల వంటివి ఉన్నవారికి వాము సాయపడుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత నిస్తుంది.
12. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి ఈ వాముకుంది. దీన్ని కషాయంగా గానీ, రసంగా గానీ తీసుకొంటే రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.
13. లివర్ వ్యాధులన్నింట్లోనూ వాము మేలు చేస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో వాము కషాయం తీసుకొంటే విరేచనంలో పసుపుదనం వస్తుంది. మూత్రం తెల్లగా అవుతుంది.

14. ఋతుస్రావం సరిగా అయ్యేలా వాము చేస్తుంది. అందుకని, ఋతుక్రమం రాని వారు వాము ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బ్లీడింగ్ సమస్యలున్నవారికి మాత్రం వాము ఎక్కువ రక్తస్రావం అయ్యేలా చేసే అవకాశం వుంది. కాబట్టి వీళ్ళు వామును పరిమితంగా తీసుకోవాలి.
15. వాము రసాన్ని తేనె కలిపి ప్రొద్దున్నే పరగడుపున తీసుకొంటే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది.
16. రక్తధాతు వృద్ధికి వాము సహాయపడుతుంది. అయితే వాముని చాలా పరిమితంగానే తీసుకోవాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము ఈ మూడింటినీ కలిపి తీసుకుంటూ ఉంటే వాములో ఉండే ఇబ్బంది కలిగించే అంశాలు తగ్గుతాయి. ధనియాలు, కొత్తిమీర ఇవి రెండూ వాముకి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయని ఆయు ర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది.

ఇన్ని వైద్య ప్రయోజనాలు వున్న వాముని మనం ఎంత సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతున్నాం అనేది ప్రశ్న. మజ్జిగ పులుసులోనూ, కొన్ని రకాల కూరల్లోనూ, పచ్చళ్ళలోనూ వాముని కలిపి తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా!

17. చంటి బిడ్డలకు బియ్యం వేయించి మెత్తగా గుజ్జుగా వండి అందులో వాము పొడి కలిపి, నెయ్యివేసి పెడతాం. వాళ్ళు చాలా ఇష్టంగా తింటారు కూడా. మనం కూడా ఇలానే ఇష్టమైన వంటకాలు తయారుచేసుకోవచ్చు. వాము అన్నం వేడివేడిగా తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. ఇందులో కమ్మదనం కోసం ఇతర మసాలా ద్రవ్యాల్ని కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే రుచికరంగా వుంటుంది. బీహార్లో 'విట్టి' అనే వంటకం ఇలాంటిదే. శనగపిండిలో ఉల్లి పాయలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, వాము, పచ్చిమిరప కాయలు కలిపి కూరగా తయారుచేసి, గోధుమపిండి చపాతీలతో కలిపి వత్తి పరోటాగాను లేక సమోసా ఆకారంలోనూ వండుకొంటూ ఉంటారు. ఈ వంటకంలో వాము రుచి ప్రధానం.
18. వాముపొడిలో తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఒక సీసాలో అట్టేపెట్టుకొని అన్నంలో ఒక చెంచా మోతాదులో కలిపి తింటే ఆకలి పరుగులు తీస్తూ వస్తుంది.
19. కారప్పూసకు వాము అదనపు రుచినిస్తుంది. శనగపిండి వంటకాల్లో తప్పనిసరిగా తగినంత వాము కలిపి వండితే, శనగపిండి వలన కలిగే దోషాలు అణగి వుంటాయి.

దాల్చినచెక్క ఉంటే ఔషధం ఉన్నట్టే లెక్క!

దాల్చిన చెక్క చాలామందికి కేవలం కూరలూ వగైరా వంటకాలలో వేసుకొనే ఒక మసాలా ద్రవ్యంగా మాత్రమే తెలుసు. ఆధునిక దేశాలకు రకరకాల చాక్‌లెట్‌లు, కాండీలూ, బ్రెడ్లతో తయారయ్యే వివిధ రకాల పదార్థాలకు, కోకో పానీయాలు, కొన్ని రకాల లిక్కర్ల తయారీకి వాడే ఒక మసాలా ద్రవ్యం. కానీ వైద్య ప్రపంచానికి మాత్రం దాల్చిన చెక్క ఒక అద్భుత ఔషధం. దీని గురించి ముఖ్యంగా మనం తెలుసుకోవాల్సింది ఎంతో ఉంది. ఇండియా, శ్రీలంక దేశాల్లో దాల్చిన చెక్క బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. 'దారుచీని' అనే సంస్కృత పదానికి 'చైనాచెక్క' అని అర్థం. బహుశా ఈ పదమే దాల్చినిగా మారి ఉండవచ్చు. సిన్నమోన్ కస్సియ అనేది దాల్చిన చెక్క రకాలన్నింటిలోకీ బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ కస్సియ అనే పదం సుమేరియన్ నాగరికత కాలం నాటి ఫినీషియన్‌ల పదంగా అనిపిస్తుంది. క్షత్రియ పదానికి మూలమైనదే దీనికీ మూలం కావచ్చు.

దాల్చిన చెక్కతో మన వంటకాలన్నీ కారపు పదార్థాలుగానే ఉన్నాయి. దాల్చినచెక్క పచ్చడి గానీ, ఊరగాయ గానీ పెట్టుకొనే అలవాటు అమెరికా ఆదివాసీ ప్రజలకు ఉందని అంటారు. అమెరికాలో దాల్చిన చెక్క, పంచదార కలిపి నూరిన పొడిని విడిగా అమ్ముతారట.

విరేచనాలూ, కడుపులో మంట లాంటి జీర్ణ కోశ వ్యాధులలోనూ, జలుబూ, ఆయాసం లాంటి వాత, కఫ వ్యాధుల్లోనూ దాల్చిన చెక్క ప్రయోజనం ఎక్కువ. శరీరంలో విషదోషాలను అరికట్టే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణం దీనికున్నదని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. దీనినుంచి తీసిన నూనెకి ఫంగస్, చర్మ వ్యాధిని తగ్గించే గుణం వుందని, కొద్దిగా వగరుగా, తియ్యగా, ఘాటుగా వుండే దాల్చినచెక్క కొద్దిగా వేడిచేస్తే చేయవచ్చు గాని కడుపులో వాతాన్ని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. వైద్యపరంగా దీని ముఖ్యమైన ప్రయోజనం యిది.

పైత్యం చేసినపుడూ, కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడూ పొట్ట ఉబ్బరించి ఉన్నప్పుడూ, కడుపులో నొప్పి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడూ అప్పటి కప్పుడే ఉపశమనం యివ్వగలిగేది, ప్రతి వంట ఇంటిలోనూ సాధారణంగా దొరికేది ఈ దాల్చినచెక్కే!

జిగట విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలూ, రక్త విరేచనాలూ, అజీర్తి విరేచనాలు ఇబ్బంది పెడుతున్నప్పుడు దాల్చినచెక్క మేలు చేస్తుంది. వాంతులను ఆపుతుంది.

దాల్చిన చెక్క పొడిని ఉడికించి తగినంత నెయ్యి, పటికబెల్లం కలిపి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని, ప్రతిరోజూ ఒకటి లేదా రెండు మాత్రల చొప్పున మింగుతూ వుంటే అమీబియాసిస్‌తో సహా జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నీ దారికొస్తాయి. ముఖ్యంగా పేగుపూత వ్యాధిని తగ్గించడానికి ఇది మంచి ఫార్ములా.

ఇది గొంతులో కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. దగ్గూ, జలుబూ, ఆయాసాలను నివారించడానికి తోడ్పడుతుంది. పొడిదగ్గును కూడా తగ్గిస్తుంది. గొంతులో గురగురను తగ్గించి, శ్రావ్యంగా చేస్తుంది. సున్నితమైన కండరాలలో వాపుని తగ్గించే గుణం దీనికి ఉండటం వల్ల స్వరపేటికను బలసంపన్నం చేసి మాట స్వచ్ఛంగా వచ్చేలా చేస్తుంది. కల్తీ పదార్థాలూ, శరీరానికి సరిపడని వస్తువులను తిన్నప్పుడు శరీరం మీద కలిగే ఎలర్జీ లక్షణాలను రానీయకుండా దాల్చినచెక్క చాలావరకు తోడ్పడుతుంది. తగిన మోతాదులో దీన్ని ఔషధంగా తీసుకోవాలి.

నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్నవారు ప్రతిరోజూ దాల్చినచెక్క, పంచదార కలిపి నూరిన పొడిని చెంచా మోతాదులో నేరుగాగానీ, పాలతోగాని తీసుకుంటూ వుంటే తలనొప్పి తీవ్రత క్రమేణా నెమ్మదిస్తుంది.

వివిధ గుండెజబ్బులతో బాధపడే వారు ఒక చెంచా దాల్చినచెక్క పొడిని తేనెతో గానీ, పాలతో గానీ ప్రతిరోజూ తీసుకొంటే గుండెకు బలం.

లివర్‌వ్యాధులన్నింటిలోనూ దాల్చినచెక్క మంచిది. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. లివర్‌ను బలసంపన్నం చేస్తుంది. రక్తధాతు వృద్ధికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి నీరుపట్టిన సందర్భంలో దీన్ని ఔషధ ప్రమాణంలో తీసుకొంటూ వుంటే నీరు తగ్గుతుంది.

కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. నేత్రరోగాలున్న వారికి ఇది చాలా మేలుచేస్తుంది. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటినుంచి ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నెలసరిలో వచ్చే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఋతు క్రమం సక్రమంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. ఋతు దోషాల్ని పోగొడుతుంది. గ్లాసెడు గుమ్మపాలలో చెంచా దాల్చిన చెక్క పొడి కలిపి స్త్రీ, పురుషులు తాగితే లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది.

దాల్చినచెక్క పొడిని మెత్తగా పేస్టులాగా చేసి తామరవ్యాధి మచ్చలపైన శోభిమచ్చలు, ముఖ మంగు లాంటి చర్మవ్యాధుల్లో కూడా దీన్ని లేపనంగా వాడవచ్చు.

మెత్తని దాల్చినచెక్క పొడిని చిగుళ్ళకు పట్టిస్తే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. దంత వ్యాధుల నివారణకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

దాల్చినచెక్క పొడికి సమానంగా శొంఠి, యాలకుల పొడిని కలిపి పెరుగుతోగాని, పెరుగు మీద మీగడతో గానీ తీసుకొంటే కడుపులో మంట, అజీర్తి, అల్సర్‌లు జిగట విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

క్షయవ్యాధికి దాల్చిన చెక్క ఔషధం అని అనేక ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో ఉంది. దాల్చిన చెక్క పొడితో సమానంగా లవంగాల పొడిని కలిపి తేనెతో తీసుకుంటే న్యుమోనియ, ఫ్లూ జ్వరాలకు ఇది మంచి ఔషధం.

దాల్చినచెక్కని మసాలా ద్రవ్యంగానే భావించేవారు విలువైన వైద్య ప్రయోజనాలను కోల్పోతున్నారనేది వాస్తవం.

ఇంకొన్ని ఆహార ద్రవ్యాలు

ఉప్పు - ఒప్పా? ముప్పా?

"**ఆ**యన ఉప్పు తిని బతికినోళ్ళం" అనడం విధేయతను చాటే ఒక తెలుగు జాతీయం.

బైబిల్ ఎజ్రా 4:14లో "Loyal because we have eaten the salt of the palace" అనే వాక్యం కనిపిస్తుంది. "You are the salt of the earth" (మాథ్యూస్ 5:13) అనే జీసస్ వాక్యం మనిషి ప్రాధాన్యతని, ఉప్పు ప్రాధాన్యతని కూడా చెబుతుంది.

భోజన రాజ్యానికి రారాజు ఉప్పు. భగవంతుడు నిప్పునీ, నీరునీ, ఉక్కునీ, ఉప్పునీ వరంగా ఇచ్చాడని మహమ్మదీయుల విశ్వాసం.

అమిత బలకర ద్రవ్యాలలో ఉప్పుని ప్రముఖంగా చెప్పింది ఆయుర్వేదం.

salz అనే జర్మన్ పదంలోంచి సాల్ట్ ఏర్పడింది. 'ఉప్పు కొనుక్కోవటానికి ఇచ్చే భత్యం' అర్థంలో 'సాలేరియ' అనే లాటిన్ మాటలోంచి శాలరీ పదం పుట్టింది. యుద్ధవ్యయాన్ని రాబట్టడానికి ఉప్పు పన్ను ఉండేది. ఉప్పు రోడ్లు ఉండేవి. గబేల్ల్ అనే ఫ్రెంచ్ ఉప్పు పన్ను 600 ఏళ్ల పాటు అమలులో ఉంది.

ఇంగ్లీషు ఉప్పుని మనచేత అధిక ధరకు కొనిపించాలని బ్రిటిషర్లు మన ఉప్పు తయారీమీద పన్ను వేయటంతో గాంధీగారి ఉప్పు సత్యాగ్రహం స్వాతంత్ర్య సంగ్రామానికి నాంది పలికింది.

అనాదిగా భారతీయులకు రాతి ఉప్పు, సముద్రం ఉప్పూ రెండూ తెలుసు. ఈజిప్షియన్లు క్రీ.పూ. 2,500 నాటికి ఉప్పు చేపలు ఎగుమతి చేశారు. ఉప్పుని బళ్ళకెత్తుకొని ఉప్పు వ్యాపారులు దండుగా వెళ్ళేవారు.

ఉప్పు గనులున్న సింధునదీ తీరాన్ని బట్టి సైంధవ లవణం (Rock Salt) అనే పేరు వచ్చింది. ఉప్పు గనులున్న చోటుని ఇంగ్లీషులో "విచ్" అంటారు. "నార్త్ విచ్", "మిడిల్ విచ్" అనే ప్రాంతాల పేర్లు ఇలా ఏర్పడ్డవే!

ఉప్పు తయారుచేసే ఉప్పు రేవుల్ని తెలుగులో 'ఉప్పళం' అనీ, తయారీ దారుల్ని 'ఉప్పళపువాండ్లు' (ఉప్పర్లు, ఉప్పరాళ్లు) నీ ఉప్పురాసుల్ని 'గెల్లి' అనీ అంటారు.

'ఉప్పు' ప్రాచీన తెలుగు పదాలలో ఒకటి. మూల ద్రావిడ భాషలో 'సుప్ప' అంటే ఉప్పు! 'కార్' అని కూడా పిలిచారు. 'ఓగర్' అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. ఒకప్పుడు ఉప్పు గనులకు పోలండ్ ప్రసిద్ధి. 17వ శతాబ్దిలో జర్మన్లు సముద్ర లవణాన్ని పోటీగా తెచ్చి రాతి ఉప్పుకన్నా సముద్రం ఉప్పే మంచిదని ప్రచారం చేశారు.

రుచికి, నిలవ బెట్టుకోవటానికి ఉప్పు వాడుతున్నాం. ఆరు రుచుల్నీ తగు పాళ్ళలో మనం తప్పనిసరిగా తినాలి. శరీరంలో ఉప్పు ఎక్కువైన దాని కన్నా ఉప్పు తగ్గిపోతేనే ప్రమాదం. సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం- ఈ నాలుగు లవణాలను ఎలక్ట్రోలైట్స్ అంటారు. ఈ నాలుగూ సాధారణ ఉప్పులో సహజంగా దొరుకుతాయి. కాబట్టి 'కల్లు ఉప్పు' ని నిషేధించాల్సిన అవసరం లేదు. జలధాతు సమతుల్యత (fluid balance) కోసం తగుపాళ్ళలో ఉప్పు శరీరానికి అందాలి. ఉప్పు తగ్గిపోతే కండరాలు పట్టుకుపోవటం, నీరసం, మత్తుగా ఉండటం, నిస్త్రాణం లాంటి బాధలు ఏర్పడతాయి. మెదడు దెబ్బతింటుంది. చివరికి మరణం సంభవించవచ్చు కూడా !

కూరగాయల్లో ఎంతో కొంత ఉప్పు ఉంటుంది. అది మన రోజువారీ అవసరానికి సరిపోతుంది. అదనంగా కూరల్లో ఉప్పు వేసి వండవలసిన అవసరం లేదన్నది ఏసీ గదుల్లో జీవించే వారికి వర్తించే నిజం. ఆరుగాలం ఎండల్లో శ్రమించే రైతన్నలకు, కూలన్నలకు ఉప్పు తగినంత కావాలి. శరీరంలో జలీయాంశ తగ్గిపోతే, అనేక బాటిళ్ళ ఉప్పునీటిని (normal saline) రక్తంలోకి ఎక్కించి ప్రాణాలు నిలబెట్టవలసి వస్తోంది.

ఉప్పుని పరిమితంగా వాడుకొంటే అది అమృతం. మితం దాటితే అది విషం. 50 కిలోల బరువున్న వ్యక్తి 50 గ్రాముల ఉప్పుని రోజూ తీసుకొంటే, అది విషమేనట! 100 గ్రాముల సాధారణ ఉప్పులో 40 గ్రాముల సోడియం ఉంటుంది. 2003లో బ్రిటిష్ శాస్త్రీయ సలహా మండలి వాళ్ళు సగటున మనిషికి రోజుకి 1.6 గ్రాముల సోడియం సరిపోతుందని ప్రకటించారు. క్యానుల్లోనూ, ఫ్రిజుల్లోనూ భద్రపరిచే ఆహారాలూ, జంక్ ఫుడ్స్, వేపుడుకూరలు, ఊరగాయలు వీటిలో అతిగా ఉప్పు కలుస్తుంది. సాల్ట్ బిస్కట్లు ఎక్కువ ఉప్పుని మన చేత తినిపిస్తాయి. పెరుగన్నంలో గరిటెల కొద్దీ ఉప్పు కలిపి తింటున్నారిపుడు. కూల్ డ్రింకులు, ఉప్పు చేపలూ ఉప్పు నిలవల్ని పెంచేవే ! అందువలన బీపీ, గుండెజబ్బు, నీరు పట్టటం, మూత్ర పిండ వ్యాధులూ, పొట్ట క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి. పులుసులూ, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, వేపుడుకూరలు- వీటిని సగానికి తగ్గించి ఉప్పు లేకుండా పెరుగన్నం తింటే 20-30 శాతం ఉప్పు వాడకం ఆపగలిగినట్టే!

ఒకపూట ఉప్పు మానేస్తే కొంతయినా ఉప్పు వాడకం తగ్గుతుందని మన వాళ్ళు 'రాత్రిళ్ళు ఉప్పు పేరెత్తకండి' అని శాసించారు. కానీ, అడ్డదారులు చెప్పగల పెద్దలు బుట్టలోది, తట్టలోది అని ఉప్పుని పిలవడం మొదలు పెట్టారు. అంతేగానీ ఉప్పుని మానలేదు.

థైరాయిడ్ గ్రంథి జీవనక్రియలకు సాయపడుతుంది. అయోడిన్ లోపం వలన థైరాయిడ్ దెబ్బతింటుంది. ఊరంతా థైరా యిడ్ లోపంతోకూడిన వ్యాధులు అలము కున్న పరిస్థితుల్లో అందరికీ అయోడిన్ అందించాలంటే దాన్ని ఉప్పులో కలిపి ఇవ్వటం ఒక మంచి ఆలోచన ! పొటాషియం అయోడైడ్, సోడియం అయోడైడ్ లేదా సోడియం అయోడేట్‌ని ఉప్పులో కలిపి వాడుకొంటే అయోడిన్ లోపం వలన వచ్చే థైరాయిడ్ జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయని శాస్త్రవేత్తల భావన!

అనేక ప్రపంచదేశాలు అయోడిన్ ఉప్పునే వాడుతున్నాయి. బోదవ్యాధిని, ఇస్నోఫిలియానీ తగ్గించే "డై ఇథైల్ కార్బామిజైన్ సిట్రేట్ (DEC)" అనే రసాయనాన్ని ఉప్పుతో కలిపి మార్కెట్ చేశారు కూడా ! ఫ్లోరిన్ అవసరమైన కొన్ని దేశాల్లో ఉప్పుని ఫ్లోరిన్‌తో కలిపి అందిస్తున్నారు. అలాగే, రక్త పుష్టిని కలిగించే 'ఫోలిక్ యాసిడ్'ని ఉప్పులో కలిపి గర్భవతులకు అందిస్తున్న దేశాలూ ఉన్నాయి. వీటన్నింటినీ మన దేశంలో పెద్దగా పట్టించుకోకుండా, సాధారణ ఉప్పుని నిషేధించి, రెట్టింపు రేటుకు అయోడిన్ ఉప్పుని మనం కొనేలా మన ప్రభుత్వాలు చేస్తున్నాయి.

అయోడిన్ ఉప్పుని దేశప్రజలందరకూ బలవంతంగా అంటగట్టవలసిన అవసరం ఉన్నదా అనే ప్రశ్నను చాలామంది అడుగుతున్నారు. 'కప్పురంబు పెట్టి ఉప్పు కొన'వలసి వచ్చినట్టు అవసరం లేకపోయినా రెట్టింపు ధరకి ఉప్పుని కొంటున్నారు ప్రజలు. అయోడిన్ ఉప్పును మాత్రమే వాడుతున్నా థైరాయిడ్ సమస్యలు మరింతగా పెరుగుతున్నాయి. అందువలన ఇంకేమైనా కొత్త సమస్యలు పుడుతున్నాయేమో అధ్యయనం లేదు. ప్రజల్ని జాగృతపరచి, లాభనష్టాలను విశదీకరించి అంగీకరింపచేసే ప్రయత్నమూ లేదు. ఔషధ నియంత్రణ చట్టాలు దీని గురించి ఎప్పటికప్పుడు తాజా పరిశీలనలు చేస్తున్నాయో లేదో తెలియదు.

ఆరు ఔన్సుల సముద్ర చేపలో 650 మైక్రో గ్రాముల అయోడిన్ ఉంటుందని అంచనా ! వీటిమీద దృష్టి పెట్టడం కూడా అవసరం. అలాంటి అధ్యయనమే జరగటంలేదు. విస్తృత చర్చ జరగవలసిన అంశం ఇది !

ఉదయరాగం - హృదయగాయం : కాఫీ

కాఫీగానీ, టీగానీ పాలు, పంచదార కలిపి తాగే అలవాటు భారతీయులకే ఎక్కువ! తక్కిన ప్రపంచం అంతా కాఫీ టీ కషాయాలను మాత్రమే తాగుతున్నారు. చాలా మంది పంచదార కూడా వేసుకోకుండా తాగుతారు.

పాలు కలిపి తాగే అలవాటు మనకే ఎక్కువ ఉండటానికి ఒక కారణం ఉంది.

కాఫీ వలన కలిగే దోషాలకు పాలు, పంచదార విరుగుడుగా ఉంటాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు భావించటమే ఇందుకు కారణం.

అయితే, పాలు కలిపిన కాఫీని రోజుకి అనేక కప్పులు తాగేప్పుడు, కాఫీ వలన కాకుండా, అందులో కలిపిన పాలవలన ఎక్కువ కొవ్వు పెరిగి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది కదా! కాబట్టి, పాలు కలిపిన కాఫీని అతి తక్కువ మోతాదులో, అతి తక్కువ సార్లు పరిమితంగా తాగటం వలన మేలు సంగతి ఎలా ఉన్నా కీడు మాత్రం తక్కువ జరుగుతుందనేది వాస్తవం. కాఫీ మంచీ చెడుల గురించి ఒక వాస్తవ చిత్రం ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం :

13-14 శతాబ్దాలలో ఇథియోపియాలో పెరిగే కాఫీ మొక్కల్ని తొలిసారిగా ఉత్తేజకారకంగా అరబ్బు ప్రపంచం గుర్తించింది. ఇథియోపియాలో ఒక సూఫీ యోగి ఈ కాఫీ చెట్ల మీద చేరిన పక్షులు కాఫీ గింజలను తిని అనూహ్యమైన ఉత్తేజాన్ని పొందటం గమనించాడు. కాఫీ గింజల ప్రభావం అలా లోకానికి వెల్లడయ్యింది.

సూఫీ మత గురువులు రాత్రి తెల్లవారులూ ధ్యానంలో ఉండటానికి తగిన ఉత్తేజాన్ని కాఫీ కలిగిస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు.

అక్కణ్ణించి కాఫీ కషాయాన్ని తాగటం అలవాటయ్యింది. నెమ్మదిగా ఆసియా దేశాలలో దీని వ్యాప్తి పెరగసాగింది. 16వ శతాబ్దికి పర్షియా, టర్కీ, ఉత్తర ఆఫ్రికా దేశాలకు ఇది చేరింది.

అరేబిక్ పదం కహ్వా అంటే, గింజల అమృతం అని అర్థం. కాఫీ అనే పదానికి ఇది మూలం.

డచ్చి వాళ్ళు దీన్ని భారతదేశంతో పాటు చాలా దేశాలకు తెచ్చి అందించారు. వేయించి నీళ్ళలో వేసి కాచిన కషాయం సువాసనతో కూడిన ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుందని తెలుసుకున్నారు. వెనీస్ వ్యాపారులు అరబ్బు దేశాల నుండి, ఆఫ్రికా నుండీ కాఫీ గింజలని యూరప్‌కు తెచ్చి విక్రయించుకున్నారు.

కాఫీ, టీ, షుగర్, చాక్లేట్లను యూరోపియన్లు అరబ్బు వర్తకుల ద్వారానే తెలుసుకున్నారు.

డచ్చివాళ్ళు భారత దేశంలోకి ప్రవేశించి ఇక్కడ కొన్ని ప్రాంతాలలో వాళ్ళ వాణిజ్య అవసరాలకు పనికొచ్చే మొక్కలను పెంచారు. అలా బటావియా నుంచి తెచ్చిన పళ్ళు తెలుగు నేలమీద బత్తాయి పళ్ళుగా ప్రసిద్ధమయ్యాయి. అనుకూలమైన చోట్ల కాఫీ మొక్కలను కూడా పెంచారు. కర్ణాటకలోని చిక్ మగుళూరులో డచ్చివారి కాఫీ గింజలు మొదట మొలకెత్తాయి. కన్నడ, కొడగు ప్రాంతాలలో విస్తారంగా కాఫీ తోటలు పెంచారు.

కాఫీ తోటలు ఎక్కువగా పెరగటంతో శ్రీలంకను (ఆనాటి సిలోనుని) జయించి అక్కడ కాఫీ పెంపకం ప్రారంభించారు.

చిక్కటి కాఫీ కషాయాన్ని తీసుకొని ఆ కషాయంలో నీరంతా మరిగిపోయేలా కాచినట్లైతే, చివరికి మెత్తటి గుజ్జులాంటిది మిగుల్తుంది. దీన్ని "ఘనసారం" అంటారు. ఈ గుజ్జుని ఎండిస్తే వచ్చే మెత్తని పొడిని ఇన్‌స్టెంట్ కాఫీ అంటారు. ఇది నీళ్ళలో వేయగానే కరిగిపోతుంది. ఇది కాఫీకన్నా ఎక్కువ శక్తిమంతంగా ఉంటుంది. కాఫీ సారం అంతా ఇందులో ఉంటుంది కదా!

కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ ఒక సైకోయాక్టివ్ రసాయనం. మనసును ఉత్తేజ పరిచే గుణం దీనికుంది. అందుకే ప్రపంచంలో చాలా మందికి కాఫీ ఒక ఉదయరాగం! నిద్రలేస్తూనే కాఫీ సందర్శనం కాకపోతే ఆరోజు అశుభమే కొందరికి.

కాఫీని ఉత్తేజకారకంగా చేసే గుణం ఉన్న కొన్ని ఎంజైములు లివరులో ఉంటాయి. వాటి పని తీరుని బట్టి కాఫీ కలిగించే ఉత్తేజం ఆధారపడి ఉంటుంది.

"కాఫీ తాగితే ఎవరూ చచ్చిపోరు. చావుకు కారణం ఎవరి విషయంలోనూ కాఫీ కానే కాదు. కాఫీ తాగేవారిలో చాలా మందికి హార్ట్ ఎటాక్ రాకపోవచ్చు. తాగని ఒకడు హార్ట్ ఎటాక్‌తో చనిపోవచ్చు. చావుకీ, కాఫీకి సంబంధం లేదు. కాబట్టి, కాఫీ తాగితే హార్ట్ ఎటాక్ రాదు. వచ్చినా చచ్చిపోయే పరిస్థితి రాదు.." అని ఎవరైనా సూత్రీకరిస్తే అది కాఫీ కంపెనీలకు మేలు చేసేందుకు తయారు చేసిన నివేదిక అవుతుంది. వాస్తవ చిత్రం వేరుగా ఉంటుంది.

కేన్సరు వ్యాధి వచ్చిన మరణించిన వ్యక్తుల్లో చాలా మంది కాఫీ తాగని వారున్నారు కాబట్టి క్యాన్సరు వ్యాధిలో చావుకీ కేన్సరుకీ ఏమీ సంబంధం లేదని సూత్రీకరించిన నివేదికలు కూడా ఉన్నాయి. మానసిక వ్యాధులకు, పార్కిన్‌సోనిజం లాంటి వ్యాధులకూ కాఫీ వలన మేలు జరుగుతుందని చెప్పిన నివేదికలూ

ఉన్నాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లని పిలిచే విషదోషాల విరుగుడు ద్రవ్యాలు వేయించిన కాఫీ ఎక్కువగా ఉంటాయని కూడా కొందరు పేర్కొన్నారు. కాఫీ తాగితే ప్రొస్టేట్ కేన్సరు రాదనీ, షుగరు వ్యాధి అదుపులో ఉంటుందని అన్న వాళ్ళూ ఉన్నారు. మెదడులో మనసును డోపమైన్ లాంటి రసాయనాలు రూపొందిస్తాయి. వాటిలో కలిగే తేడాల వలన మనోవేదనలు కలుగుతాయి. కాఫీ దీన్ని నివారిస్తుందన్న వారూ ఉన్నారు.

కాఫీని అతిగా తాగితేనే చెడు కలుగుతుందని, మితంగా ఉంటే మేలే చేస్తుందని కాఫీవాదుల వాదన!

కాఫీలో కహ్వీయోల్, కెఫెస్టోల్ అనే రెండు నూనె పదార్థాలున్నాయని వీటిని బాగా ఫిల్టర్ చేసి తీసేయకపోతే ఈ నూనె పదార్థాలు గుండె జబ్బు తెస్తాయని, తీసేయగలిగితే కాఫీ గుండెకి మేలు చేస్తుందని మరికొందరు చెప్తారు.

కాఫీలో కెఫీనుని తట్టుకో గలిగే శక్తి వయోవృద్ధుల పేగులకు ఉండదని, కాఫీలోంచి కెఫీనుని వేరుచేసినా కెఫీన్‌లేని కాఫీ వలన పేగుల్లో యాసిడ్ పెరగటంలో తేడా ఏమీ ఉండదనీ పరీక్షల్లో తేలింది. కాఫీ సుగుణాలు గానీ, దుర్గుణాలు గానీ కేవలం కెఫీన్ చుట్టూ తిప్పితే ఉపయోగం లేదని అర్థం అవుతోంది.

రోజు మొత్తం మీద ఒక చెంచా నుండి రెండు చెంచాల కాఫీ పొడి వరకూ తీసుకొనేవారికి పెద్దగా అపకారం జరగదని చాలా నివేదికలు చెప్తున్నాయి. కాఫీ అతిగా తాగేవారికి ఇనుము వంట బట్టదని, అందువలన రక్తహీనత వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటుందని ఒక నివేదిక చెప్తోంది. లివరు మీద కాఫీ చెడు ప్రభావం కలిగించటమే ఇందుకు కారణం. కాబట్టి లివరు కేన్సరుకు కాఫీ కొంత వరకూ కారణం అయ్యేందుకు అవకాశం ఉందన్నమాట.

నిద్రపట్టకపోవటం, గుండెల్లో దడగా ఉండటం, గొంతులోకి పుల్లని నీళ్లని ఎగజిమ్మే రిఫ్లెక్స్ ఈసోఫాగైటిస్ లాంటి బాధలున్న వారికి కాఫీ అతిగా తాగితే ఆ బాధలు పెరుగుతాయి.

ప్రొద్దున్నే కాఫీ తాగకపోతే తలనొప్పి వస్తుందనీ విరేచనం కాదనీ అనే ఎక్కువమందికి వాళ్ళు మనసులో అలాంటి భ్రమలు పెట్టుకోవటమే కారణం. ఇవ్వాళ నేను ఇంకా కాఫీ తాగలేదు కాబట్టి ఈ పాటికి నాకు తలనొప్పి రావాలనే భావన నొప్పి భావనని ప్రేరేపిస్తుంది. కాఫీ తాగకపోయినా తలనొప్పి రాదనే ఆత్మవిశ్వాసం దాన్ని నివారించగలుగుతుంది. ముఖ్యంగా మైగ్రేన్ తలనొప్పికీ మనసుకూ ముడిపడి

ఉన్న సంగతి తెలిసిందే కదా! కాబట్టి కాఫీ తాగకపోతే తలనొప్పి వస్తుందనేది నొప్పిని తెచ్చి పెట్టుకునే ఒక ఆలోచన మాత్రమే! కాఫీ తాగని వారిలో వచ్చే తలనొప్పి కన్నా, తాగేవారికి వచ్చే తలనొప్పి శాతమే ఎక్కువ.

కాఫీలో విరేచనం అయ్యేలా చేసే గుణం ఏమీ లేదు. మలబద్ధత అనేది శరీరతత్వం వలన కొంత, ఆహార విహారాల వలన కొంత, రోజూ టాయిలెట్‌కు వెళ్ళే అలవాటు లేకపోవటం వలన కొంత... ఇవన్నీ మలబద్ధతకు కారణాలు.

కాఫీ అమృతం ఎంతమాత్రమూ కాదు. అలాగని అంటరాని విషమూ కాదు. సామాజిక జీవన వ్యవస్థలో కాఫీ ఒక భాగం. కాపీ రాక్షసుని బారి నుండి బయట పడాలంటే సంకల్ప బలం కావాలి. కాఫీ తాగే అలవాటు లేని కారణంగా ఫలానా జబ్బు వస్తుందనేది వైద్య శాస్త్రంలో ఎక్కడ లేదు. కాఫీ తాగితే ఫలానా జబ్బు తగ్గిపోతుందని, తిరిగి రాకుండా ఉంటుందని కూడా ఎక్కడా లేదు.

కాఫీ నూరు శాతం మాదక ద్రవ్యం. దాన్ని వదుల్చుకుంటేనే భవితవ్యం.

తాటిచెట్టు తెలుగువారి కల్పవృక్షం

గుడిగోపురం లాగా, తానొక్కటై ఊరి నంతా కావలిస్తున్న సైనికుడిలాగా, ఈ జాతిలో పుట్టినందుకు గర్వించే తెలుగింటి బిడ్డలాగా తాటిచెట్టు ఆకాశం ఎత్తున సగర్వంగా తలయెత్తి నిలబడి ఉంటుంది. తాటిచెట్టుకి సంబంధం లేకుండా తెలుగువారి జీవితం లేదు.

అరచేతి ఆకారంలో ఆకులు కలిగిన చెట్టు కాబట్టి తాటిచెట్టుని 'పామ్ ట్రీ' అంటారు. వృథా వ్యయానికి "చేతి చమురు భాగవతం" అనటం తెలుగులో వుంది. ఇంగ్లీషులో కూడా పామ్ ఆయిల్ అనే మాటని ఈ అర్థంలోనే వాడేవారు. ఆఫ్రికన్ తాటిచెట్ల నుంచి నూనెని తీయటం మొదలుపెట్టాక, పామ్ ఆలివ్ ఆయిల్ అంటున్నారు. ఎన్ని తాళ్ళు (తాటిచెట్లు) ఉంటే అంత ఆస్తిమంతుడని! లేనివాణ్ణి తాడూ, బొంగరం లేని వాడంటారు.

కష్టించి సంపాదించినది "తాడిడి పంట". తాడిడి ఫలంబు గొను... అని దశకుమార చరిత్రంలో కవి ప్రయోగం ఉంది. ఒకరిని మించిన వారొకరనడానికి "తాడు దన్నువారల దలదన్నువారలు" అని ప్రయోగం కనిపిస్తుంది.

స్థలాలు, పొలాల హద్దుల్ని నిర్ణయించేందుకు గట్టు వెంబడి తాటిచెట్లు నాటేవారు. తాటికట్టువ అంటే సరిహద్దు అని! ఉంచటమో కూల్చటమో... తాడోపేడో తేల్చేయాలనటం కూడా తెలుగు జాతీయాలలో ఒకటి.

తాటాకు చక్కెర అనేది పిల్లలు ఆడుకొనే ఒక ఆటగా హంసవిశంతి కావ్యంలో ఉంది. తాటిచెట్టాట తాటాకుల చిలకలు, అనే ఆటలు తెలుగుపిల్లలు ఆడుకొనే ఆటల్లో ఉన్నాయి.

తార్ అనే ద్రావిడ పదానికి తెలుగులో తాడిచెట్టని అర్థం. తారు, తాల అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ తార్ శబ్దమే సంస్కృత 'తరువు'కు కూడా మూలం కావచ్చు. తాళ పత్రాలు, తాళి లాంటి పదాలు తెలుగులోంచే సంస్కృతంలోకి వెళ్ళాయి. తార్ పేరుతో మనం తాడిచెట్టుని పిలుస్తున్నాం. కానీ, తమిళ, మలయాళ భాషలలో కొబ్బరి చెట్టుని, కొన్నిచోట్ల అరటిచెట్టుని కూడా తాడి పేరుతో పిలుస్తారు. తలప్పు, తలాటి, తలాటు పదాలకు తమిళభాషలో తలపొడవుగా కలిగిన చెట్టని అర్థం.

జర్మనీ, లాటిన్, డచ్, పూర్వ ఇండోయూరోపియన్ భాషలన్నింటిలోనూ తాటిచెట్టుని పామ్ అని పిలుస్తారు. బైబిల్‌లో 30 చోట్ల, ఖురానులో 22 చోట్ల దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యూదుల మతగ్రంథాలను 'తాల్మడ్' అంటారు. ఇది 'తాళపత్ర' లాంటి శబ్దం కావచ్చు. హిబ్రూ భాషలో తాటిచెట్టుని తామర్ అంటారు.

ఖర్జూరం, కొబ్బరి, ఈత, పామాయిల్ని ఇచ్చే ఆఫ్రికన్ తాడిచెట్టు, వక్కచెట్టు, ఇవన్నీ Arecaceae కుటుంబానికి చెందిన వృక్షాలే! ఈ మొక్కలన్నింటినుంచీ కల్లు తీస్తారు. దీని కుటుంబ నామాన్ని బట్టి కల్లుని Arrack అనీ, Toddy అనీ పిలుస్తారు. తాటిఆకు తొడిమ భాగాన్ని తెలుగులో తాటిమట్ట అంటారు. కొన్ని ప్రోటో ఆఫ్రికన్ భాషలైన సెమెటిక్, కుషైటిక్, ఈజిప్షియన్ భాషల్లో mVy.t, mawaT లాంటి పదాలు మట్ట అనే అర్థంలోనే కనిపిస్తాయి. తాటిమట్టల్ని నలగ్గొట్టి నార తీస్తారు. "తొక్కి నార తీస్తాను" అనే తిట్టు దీన్నిబట్టే పుట్టింది. ఈ నారని పేనితే, తాడు తయారవుతుంది. తాటికి సంబంధించింది తాడు. తాడు అంటే మంగళ సూత్రం కూడా! భర్త మరణించినప్పుడు ఈ తాటినే తెంపేస్తారు. కథ ముగిసిందనటానికి ఈ మాటని వాడతారు. "తాడు తెగ" అనే తెలుగు తిట్టు హృదయ విదారకమైంది. నానాకష్టాలు పడ్డానని చెప్పటానికి తాడు తెగినంత పనయ్యిందంటారు.

ఎగతాళి చేయటానికి తాటాకులు కట్టటం అంటారు. నడుముకు తాటిమట్టని కట్టుకొని గెంతుతూ చేసే కోతి చేష్టని బట్టి ఈ ప్రయోగం ఏర్పడి ఉంటుంది.

వెలిగించిన తాడుని తాటి బాణం అంటారు. గనుల్ని పేల్చేప్పుడు అది కాలుతూ వెళ్ళి బాంబును పేలుస్తుంది.

తాటి ముంజల్ని 'హార్ట్ ఆఫ్ పామ్' అంటారు. హృదయాకారంలో ఉండటం ఈ పేరుకు కారణం. రకరకాల పళ్ళు, కూర గాయల ముక్కలతో కలిపి తాటి ముంజల ముక్కల్ని సలాడ్ లాగా తినవచ్చు. అమితమైన చలవనిస్తాయి. వేసవిలో దాహార్తిని తీర్చటానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. షుగర్ రోగులతో సహా అందరూ తినదగిన ఆహారం. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి వీటికుంది. వేడి శరీర తత్వానికి మేలు చేస్తాయి. మగ తాటిచెట్టునుండి వ్రేలాడే పొడవైన గట్టి పూవుల్ని తాటి చన్నులు, తాటి వెన్నులు, తాటి చిదుగులు అంటారు. పొయ్యిలో పెట్టుకోవటానికి పనికొస్తాయి. వీటిని దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకుని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి అరగ్లాసు మిగిలే లాగా మరిగించి వడగట్టిన కషాయాన్ని రోజూ తాగుతూ ఉంటే, తెల్లబట్ట వ్యాధి, ఇతర గర్భాశయ వ్యాధులమీద బాగా పనిచేస్తుంది. తెలుగులో గేబు, గేబులు, గేంగులు అంటే తేగలు. తమిళం, మలయాళంలలో తాయ్ అనీ, తుళు భాషలో దాయ్ అనీ పిలుస్తారు. వీటిని తంపట వేసిగానీ, కాల్చిగానీ తింటే రుచిగా ఉంటాయి. మంచి పీచు పదార్థం కాబట్టి విరేచనం తేలికగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, అతిగా తింటే పైత్యం చేస్తాయి. ఆకల్ని చంపి వాతపునొప్పుల్ని పెంచుతాయి. తాటిపండు కూడా వాతమే చేస్తుంది. కడుపులో ఎసిడిటీని, అజీర్తినీ, ఎలెర్జీలను పెంచుతుంది. అందువలన పరిమితంగానే తినాలి. తాటి కల్లులోంచి బెల్లాన్ని తయారుచేస్తారు. తాటి బెల్లంతో సారాయి కాస్తారు. ఇందులోంచి తీసిన పంచదారని తాటి కలకండ అంటారు. బజారులో దొరుకుతుంది. చప్పరిస్తూ ఉంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

తాటాకు పందిళ్ళను చలువ పందిళ్ళంటారు. తాటాకుల పందిరి వేశారంటే ఆ ఇంట్లో శుభకార్యం ఉన్నట్టు! కానీ షామియానాలు వచ్చాక చావుకీ ,పెళ్ళికీ తేడా తెలియకుండాపోతోంది. తాటాకుల ఇంట్లో నివాసం శుభప్రదం. శరీర తాపాన్ని పోగొట్టి హాయినిస్తుంది. వేసవి వరకూ ఇలాంటి ఏర్పాట్లు చేసుకోవటం ఒక మంచి ఆలోచన.

తెలుగు రుచులను మార్చేసిన మిర్చి

మిరపకాయలు భారతదేశంలోకి ప్రవేశించినప్పటి నుండీ తెలుగు వారి ఆహార సంస్కృతి సమూలంగా మారిపోయింది. అప్పటి వరకూ కారం కోసం మన పూర్వీకులు మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, అల్లం, జీలకర్ర, వాము, దాల్చిన చెక్కలాంటి ద్రవ్యాలనే వాడుకుంటూ ఉండేవాళ్లు. మిరప కాయలు మనకు పరిచయం అయ్యేంత వరకూ మనకు తెలిసిన కారపు ద్రవ్యాలు ఇవే!

కృష్ణదేవరాయలు కాలంలోనే పోర్చుగీసులు భారతదేశంలో అడుగుపెట్టారు. వస్త్రా, పొగాకు, మిరపకాయల్లాంటి ద్రవ్యాలను మూట గట్టి తీసుకొచ్చారు. అలా మిరపకాయల్ని భారతదేశానికి తీసుకువచ్చీ రాగానే తక్కిన దేశం సంగతి అలా ఉంచితే, తెలుగువారు మాత్రం ఆబగా వాటిని అందుకొని ప్రపంచంలో రెండవ స్థానంలో వుండే విధంగా పండించటం మొదలుపెట్టారు. పోర్చుగీసులకు ఈ మిరపకాయలెక్కడివి?

భారతదేశంలో కారపు ద్రవ్యాలు ముఖ్యంగా మిరియాలు దొరుకుతాయని వాటి కోసం స్పెయిన్ నుంచి బయలుదేరిన కొలంబస్, పొరబాటున అమెరికా చేరాడు. మెక్సికో తీరంలో అతనికి ఎర్రని మిరపకాయలు కన్పించాయి. కొరికి చూశాడు. కారం నషాలానికి అంటింది. ఎక్కడ కారం దొరుకుతుందో అదే ఇండియా అనుకొన్నాడు. కాబట్టి, ఆ అమెరికానే ఇండియాగా భావించాడు. ఇండియాకి దారి కనుక్కొన్నానని సంబరపడిపోయాడు. కారం అంటే, అతనికి తెలిసింది మిరియాలే! మిరియాలు నల్లగా వుంటాయి. కానీ, ఈ కారం ఎర్రగా వుంది. అందుకని దీన్ని "రెడ్ పెప్పర్" అన్నాడు. భారతీయులు నల్లనివాళ్ళని అంటారు కదా - మరి ఇక్కడి ప్రజలు ఎర్రగా ఉన్నారేమిటీ? బహుశా, వీళ్ళు రెడ్ ఇండియన్లయి ఉంటారనుకొన్నాడు. అలా కొలంబస్ అమెరికాని కనుగొని రెడ్డిండియన్ల గురించి, మిరపకాయల గురించీ, ఇంకా అప్పటి ప్రపంచానికి తెలియని ఎన్నో అమెరికా విశేషాలు స్పెయినుకు తెలియచేశాడు. యూరోపియన్ ప్రపంచానికి స్పెయిను వాళ్ళు కొలంబస్ తెచ్చిన మిరపకాయల్ని పరిచయం చేయగా, పోర్చుగీసులు మనకు అందించారు. అంటించారంటే ఇంకా బావుంటుంది. మిరపకాయల్ని మిరియంపు కాయ అన్నారు. ఇదే మిరపకాయగా వ్యవహారంలోకి వచ్చింది. మరీచి మిర్చిగా మారి ఉండవచ్చు. అమెరికాలోని 'చిలీ' మిరపకాయలకు ప్రసిద్ధి. ఈ 'చిలీ'ని బట్టి చిల్లీ పదం పుట్టింది.

1480-1564 నాటి పురందరదాసు ఒక కీర్తనలో పైకి ఆకుపచ్చగా, అమాయకంగా కన్పించే పచ్చిమిరపకాయ కొరికితే ఎంత ఘాటుగా ఉంటుందో, పాండురంగడి శక్తి కూడా అంతటిదేననీ, దానిని అంచనా వేయడం కష్టం అనీ అంటాడు. పురందర దాసు కాలానికే మిరపకాయలు విజయనగర రాజ్యంలోకి ప్రవేశించాయన్నమాట! 1650లో వెలువడిన భోజన కుతూహల అనే మరాఠీ గ్రంథంలో రఘునాథ పండితుడు 'మిరసనా' అనే కారపు కాయల గురించి పేర్కొన్నాడు. అప్పటికే మిరపకాయల రాజ్యం దక్షిణాదిలో ప్రారంభమైందన్నమాట!

యూరోపియన్లు భారతదేశంలోకి పొగాకు సహా చాలా విదేశీ ద్రవ్యాలను తెచ్చి పరిచయం చేశారు. కొన్నింటిని ఇక్కడే పండించి ఆ ఉత్పత్తులను ఎగుమతులు చేసుకొనేవారు. క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, క్యారెట్, ఆలూ, జామ, సపోట ఇవన్నీ యూరోపియన్ల వలనే మనకు సంక్రమించాయి. పోర్చుగీసులు పొగాకు, జామ, బొప్పాయిలను కూడా తెలుగువారికి పరిచయం చేశారు. అలాగే, డచ్‌వాళ్ళు (వళందులు) తమ రాజధాని బటావియా నుంచి తెచ్చి పాలకొల్లులో తోటలు వేయించి పండించిన కాయల్ని 'బత్తాయి' అంటున్నాం. అంతకుమునుపు నారింజ (నారంగి) మాత్రమే మనకి తెలుసు.

ఈ నారంగిలో 'నా' లోపించి 'ఆరెంజ్' అనే పేరుతో కమలాలను ఇంగ్లీషులో పిలువసాగారు. కాఫీని కూడా ఇలానే డచ్ వారు తెచ్చి పరిచయం చేశారు. ఈ వ్యవసాయం వాణిజ్యాల వలన తెలుగు వారి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మిరప, బొప్పాయి, బత్తాయి, పొగ+ఆకు లాంటి కొత్త పదాలు తెలుగు భాషలో ఏర్పడ్డాయి. కొత్త అలవాట్లు తెలుగు ప్రజలకు అలవడ్డాయి. ఈ పంటలకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రసిద్ధి కావటానికి ఇక్కడే ఈ యూరోపియన్లు ప్రధాన స్థావరాలు ఏర్పాటు చేసుకొని, మన కూలీలతో, మన భూముల్లో మనతో పండిపచేయటం, మన నేల కేంద్రంగా వ్యాపారం చేసుకోవడం ప్రధాన కారణాలు.

శ్రీనాథుడి వర్ణనల్లో గానీ, రాయల వారి వర్ణనల్లోగానీ ఇంకా ఇతర మహాకావ్యాల్లోగానీ కనిపించే భోజన వర్ణనల్లో చింతపండు వాడకం గురించి పెద్దగా కనిపించదు. కారపు రుచికి ఉపయోగపడే మిరియాలు ఆరోజుల్లో ఖరీదయినవి కావటం వలన తక్కువ కారం వేసుకొనే రీతిలోనే మన వంటకాలు ఉండేవి. మిరపకాయలు మనకు పరిచయం అయ్యేవరకూ, అంటే, 500 ఏళ్ళ క్రితం వరకూ చింతపండుకి వంటగది మీద ఇంత పెత్తనం ఉండేది కాదన్నమాట! అప్పటిదాకా అది ఎక్కువగా ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీకి ఉపయోగపడే ద్రవ్యంగా ఉండేది.

మిరపకాయల్ని తెలుగు వారు పండించటం మొదలు పెట్టాక, కారం అనేది కారు చవక అయ్యింది. కారపు రుచిని సంపూర్తిగా ఆస్వాదించటానికి మరింత పులుపుని తెచ్చి కలిపి ఎక్కువ కారం పోసుకొని వండుకొనే పద్ధతులు మొదలయ్యాయి. ఆ విధంగా మమ "కారాన్ని" ప్రదర్శించటం మొదలుపెట్టారు మన వాళ్ళు. మిరపకాయల రాక తరువాత మన వంటకాలలో ఎంతో మార్పు రావటానికి ఇది ఒక కారణం.

తెలుగు నేల మీదకు మిరపకాయలు చేరిన కాలంలోనే ఇతర యూరోపియన్ దేశాలకు కూడా అవి సమానంగానే చేరాయి. కానీ యూరోపియన్లు మిరియాల వైపు మొగ్గు చూపించారు. మనం మిరియాలను దాదాపుగా వదిలేసుకున్నాం. ఒకనాటి మిరియాల ఉత్పాదకులైన భారతీయులే వాటిని నిర్లక్ష్యంచేసుకోవటం, అనారోగ్యదాయకమైన మిరపకారానికి ఇలా బానిసలైపోవటం చరిత్రలో ఒక విషాదకరమైన అంశం.

అందుకనే తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రను మిరపకాయలకు ముందు యుగం అనీ, మిరపకాయలకు తరువాతి యుగం అనీ రెండుగా విభజించుకోవటం అవసరం.

తేయాకు కథ

టీ తాగడం అనేది యివ్వాళ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మిలియన్లకొద్దీ ప్రజలలో ఒక వ్యామోహంగా మారింది. టీ లేకపోతే రోజు గడవని పరిస్థితి. విందు కార్యక్రమాలకు టీపార్టీ అనేది ఒక పర్యాయ పదం అయ్యింది. నిజానికి, పాశ్చాత్య దేశాలకు టీ గురించి తెలిసింది కేవలం 500 ఏళ్ల నుంచే! కానీ, టీ పానీయానికి కనీసం 4,500 ఏళ్ల ఘన చరిత్రవుంది. చైనా దీని పుట్టిల్లు, వాళ్లభాషలో దీన్ని మొదట Erh Ya అన్నారు. "Tchai," "Cha," "Tay" అనే పేర్లు క్రమేణా వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి. క్రీ.శ. 6వ శతాబ్దిలో "చా" అనే పర్యాయపదం ఏర్పడగా, 400 ఏళ్ల నుంచీ "తే" అనటం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. పాశ్చాత్యుల నోళ్ళలో అది "టీ"గా మారింది.

క్రీ.పూ. 2737 నాటి షెన్నాంగ్ అనే చైనా రాజుగారికి కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు తాగే అలవాటుండేది. ఆయనకు వృక్షశాస్త్ర పరిజ్ఞానం, మూలికా పరిజ్ఞానం ఉండటం ఇందుకు ఒక కారణం. ఒకసారి నీళ్లు మరగ కాయిస్తున్నప్పుడు పొరబాటున ఆ నీళ్ళలో తేయాకు పడి, సువాసనగల ఒక ద్రావణం తయారయింది. రాజుగారు

ఆ నీటిని తాగి చూసి, చాలా ఉత్తేజదాయకంగా ఉండటాన్ని గమనించాడు. అప్పటి నుంచీ చైనీయులు తేనీటిని జీవద్రవ్యం elixir of life గా పరిగణించి ఒక మందు మొక్కగా దాన్ని సాగుచేయడం ప్రారంభించారు.

బుద్ధిజం దీన్ని తమ మతపరమైన పానీయంగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చింది. బోధిధర్మ అనే బౌద్ధుడు చైనాలో బౌద్ధాన్ని ప్రవేశపెట్టిన వారిలో ఒకడు. ఒకసారి ఆయన ధ్యానం చేసుకుంటుండగా నిద్రలోకి జారుకున్న తప్పుకు పరిహారంగా తన కనురెప్పలు కత్తిరించుకొని విసిరేశాడనీ, ఆ కనురెప్పలే టీ మొక్కగా పుట్టాయనీ ఒక ఐతిహ్యం. బుద్ధిజం ద్వారానే ఈ తేనీరు జపాను చేరింది. అక్కడ దీన్ని Chanoyu అంటారు. జపాన్లో ప్రతి బౌద్ధారామంలోనూ టీ తోటలు పెంచడం ప్రారంభించారు.

క్రీ.శ. 5వ శతాబ్ది తర్వాత చైనా రాజవంశీకులు, ఇతర ఉన్నత వర్గాల ప్రజలు విందు వినోదాలలో తేనీటిని తాగడం, తేనీటి విందులు జరుపుకోవటం ప్రారంభించారు. జపాన్‌వాళ్ళు టీ ఉత్సవాలు ప్రారంభిస్తే, చైనా వాళ్ళు మరో అడుగు ముందుకేసి, భోజనం తరువాత తాగే పానీయంగా తేనీటిని పరిగణించసాగారు. క్రీ.శ. 12వ శతాబ్ది తరువాత మంగోలుల దండయాత్ర ఫలితంగా చాయి అనేది ప్రపంచ మానవుడి సాధారణ పానీయంగా మారిపోయి దాని రాజగౌరవాన్ని, ధనికుల పానీయం అనే ప్రాభవాన్నీ కోల్పోయింది.

టీని గడగడా గ్లాసు ఎత్తి తాగేయకూడదనీ, నెమ్మదిగా కొద్దికొద్దిగా చప్పరిస్తూ తాగితేనే దాని సుగంధంతో కూడిన రుచి తెలుస్తుందనీ చైనీయులు భావిస్తారు. యూరోపియన్లు ఈ సిద్ధాంతాన్నే అనుసరించారు. సాయంకాల సమయాన్ని టీ సేవించే కాలంగా 1841లో బ్రిటిషర్లు భావించడం మొదలుపెట్టారు. సామాజిక సంబంధాలు పెంచుకోవటానికి, మా యింటికి టీకి రండి అని పిలవటం బ్రిటిష్ మర్యాదలలో ఒకటి అయింది. టీ తాగే అలవాటుని మనం యూరోపియన్ల నుంచే నేర్చుకొన్నాం గానీ, నేరుగా చైనా లేదా జపానీయుల నుంచి కాదు గదా!

భారతదేశంలో "చాయి" అనేక శతాబ్దాలుగా వ్యాప్తిలో ఉంది. అయితే, ప్రధానమైన వైద్య గ్రంథాలలో దీని ప్రస్తావన ఎక్కడా కనిపించదు. లక్ష్మణులవారి మూర్ఛను తీర్చటానికి హనుమంతులవారు పర్వతాన్నే ఎత్తుకొచ్చి తీసిన మూలికనే టీ మొక్కగా భావించే వాళ్ళున్నారు.

డెక్కన్ భూభాగంలో దీని వ్యాప్తి క్రీ.శ. 6వ శతాబ్దిలో డచ్చివాళ్ళు, పోర్చుగీసులు చైనా, జపాన్లతో వాణిజ్య సంబంధాలు ఏర్పరచుకున్నాక, మొదటగా ఈ "టీ పొడి"ని

బ్రిటన్‌కు అందించారు. అస్సాం, బర్మా సరిహద్దు పర్వత శ్రేణుల్లో కుప్పలుగా పెరిగిన టీ మొక్కలను కనుగొన్నాక బ్రిటిషర్లు ఈశాన్య రాష్ట్రాలలో 'టీ' తోటలను ప్రోత్సహించారు.

బ్రిటిష్ ఈస్టిండియా కంపెనీ బ్రిటిష్ రాణికి మొదట కానుకగా ఇచ్చింది ఈ తేయాకు పొడినే! అందుకు ప్రత్యేకమైన కారణం కూడా ఉంది. బ్రిటిష్ సైన్యం సహాయంతో ఇండియాలో మూడొంతుల భాగాన్ని ఆక్రమించుకొని బ్రిటిష్ ఈస్టిండియా కంపెనీ, ఇండియా కేంద్రంగా తన టీ వ్యాపారాన్ని గణనీయంగా పెంచుకొంది. ఒకదశలో ఈస్టిండియా కంపెనీ ఇండియా నుంచి చేసిన ఎగుమతులు చైనాని మించిపోయేలా చేశాయి.

భారతదేశంలో భారీగా టీ తోటల పెంపకం ప్రారంభమయింది. భారతీయులు, బ్రిటిష్ వారికి వారితోపాటు టీ, పొగాకు, కాఫీ, మిరపకాయల క్కూడా దాసోహం అనవలసి వచ్చింది. టీ వ్యాపారం ముందు బ్రిటిషు వస్త్ర వ్యాపారం చిన్నబోయింది. వాళ్లు తెచ్చిన టీ విప్లవం గురించి పరిశోధిస్తే, భారత దేశంలో బ్రిటిష్ పాలన మూలాలు వెల్లడి అవుతాయి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ వ్యాపారానికి అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడటంతో, అమెరికా మార్కెట్టును కూడా ఈ బ్రిటిష్ ఈస్టిండియా కంపెనీ టీ వ్యాపారం కబళించింది. 16వ శతాబ్దిలో "న్యూ ఆమ్‌స్టర్‌డాం"ను జయించి, దాన్ని న్యూయార్క్ నగరంగా పేరు మార్చిన తరువాత అమెరికాలో టీ వ్యాపారానికి తలుపులు తెరుచుకున్నాయి. అమెరికన్ జనాదరణ కూడా విపరీతంగా పెరగడంతో లండన్ పద్ధతిలో "టీ" హౌసులు ఆనాటి అమెరికాలో కూడా వెలిశాయి. దాంతో గ్రేట్ బ్రిటన్ ప్రభుత్వం ఈస్టిండియా కంపెనీని నియంత్రించటం కోసం, ఉత్తర అమెరికా కాలనీలకు "టీ" పంపిణీదారుల మీద అధిక పన్నులు విధించింది. అది ఆనాటి అమెరికన్ ప్రజలలో ఆగ్రహానికి కారణం అయి, అమెరికన్ వాణిజ్య నౌకల ఎదుట నిరసన ప్రదర్శనలు, అమెరికన్ వస్తువుల బహిష్కరణ లాంటివి జరిగాయి. బోస్టన్ పట్టణంలో ప్రజలు ఒక సైన్యంగా మారి అమెరికన్ నౌక మీద దాడిచేసి అందులోని టీ పొట్లాలను తెచ్చి సముద్రంలోకి విసిరేశారు. బోస్టన్ టీ పార్టీ పేరుతో ప్రజానిరసన అది. ఈ సంఘటన అమెరికాపై బ్రిటన్ సైనిక చర్య తీసుకొనేదాకా వెళ్ళింది. అలా టీ కారణంగా మొదలయింది అమెరికాలో స్వాతంత్ర్య పోరాటం.

కేరళలోని మున్నార్ ఇపుడు నాణ్యమైన తేయాకు ఉత్పత్తి కేంద్రంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. తేయాకు పొడితో కాచిన కషాయాన్నే తేనీరు అంటున్నాం. అందులో

పాలుపోసి టీ కాచుకోవడం తెలుగువారికి అలవాటు. కాఫీని గాని టీని గాని పాలు లేకుండానే తాగే అలవాటు చైనా, జపాన్ల వారితోపాటు యూరోపియన్లందరికీ ఉంది. 17వ శతాబ్దిలో మొదటిసారిగా హాంకాంగ్ మిల్క్ టీని తయారుచేసి రాజకుటుంబానికి కానుకగా అందించారు. పాలుపోసి గానీ పోయకుండా గానీ అల్లం, మిరియాలు, యాలకులూ, తులసి ఆకులు, పొదినా ఆకులు, నారింజ తొక్కలు, నిమ్మరసం ఇలాంటివి కలిపిగానీ టీ తయారు చేసుకోవటం మనకు అలవాటు. చైనీయులు ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి కాచిన టీని ఇష్టంగా తాగుతారు. నిజానికి చైనీయులు టీ కషాయాన్ని కాదు, టీ ఆకుల సూపును ఎక్కువ ఇష్టంగా తాగుతారు. యూరోపియన్లు ఉప్పు కలిపిన టీని కూడా ఇష్టపడతారు. రుచికి సహకరించే ఏ ద్రవ్యాన్ని కలిపినా టీ తన గుణధర్మాలను తాను అందిస్తూనే ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్క, ధనియాలు లాంటివిగానీ, కరివేపాకు, కొత్తిమీర లాంటివి గానీ కలిపి కూడా టీ కాచుకోవచ్చు.

మనకు నచ్చిన పద్ధతిలో టీ తయారుచేసుకొనే హక్కు, అధికారం మనకున్నాయి. పరిమితంగా తాగితే టీ ఉత్తేజకారకంగా ఉంటుంది. జీర్ణకోశాన్ని బలసంపన్నం చేసే సుగంధ ద్రవ్యాలను కలిపి టీ కాచుకొంటే పైత్యం చేయదు. పాలు లేకుండా టీ తయారు చేసుకోవటానికే ప్రపంచంలో అత్యధికులు ఇష్టపడతారు. అందువలన భోజనం తరువాత, పెరుగన్నం తరువాత, ఆవడలాంటి పెరుగుతో చేసిన ఆహారపదార్థాలు తిన్న తరువాత కూడా టీ లేదా కాఫీ తాగటానికి ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు.

1953లో థామస్ సల్లివాన్ అనే వ్యాపారి వేడినీళ్ళలో వేస్తే కరిగిపోయే టీ బాగ్‌లు ఉత్పత్తి చేయటం ప్రారంభించాడు. దానివలన టీ ఖరీదు చాలా వరకూ తగ్గింది. టీ తయారీ కూడా తేలికయింది. ఆసియా దేశాల నుంచి యూరప్, అమెరికా తదితర దేశాలకు వలసలు ఎక్కువైన తరువాత టీ వినియోగం గణనీయంగా పెరిగింది. 2007 నాటికి బ్రిటన్ మార్కెట్‌ని 96 శాతం టీ బ్యాగ్‌లే ఆక్రమించాయని ఒక అంచనా! టీ ఒకప్పుడు విలాసవస్తువే. కానీ అది ఇవ్వాళ నిత్యావసర వస్తువు. రోజుకు ఒకటో అరో కప్పుడు టీ తాగటం తప్పేమీ కాదని ప్రపంచ ప్రజల విశ్వాసం. బౌద్ధులు దీన్ని మాదకద్రవ్యంగా భావించకపోవడం ఆశ్చర్యమే! టీ, కాఫీ, వేడి చాక్లెట్ ఇవి మూడూ ప్రపంచ మానవులను దాసోహం చేసుకున్నాయి. అందుకు యూరోపియన్లే కారకులు. టీ ఉత్పత్తి అగ్రస్థానంలో నిలిచి భారతదేశం కూడా ఇందుకు పరోక్షంగా దోహదపడినట్లయింది.

వృక్షశాస్త్రపరంగా టీ మొక్కని Camellia sinensis అంటారు. ప్రపంచంలో 25 దేశాలలో 1500 రకాల టీ మొక్కలున్నాయని అంచనా! ఈ తేయాకు కలిగించే చెడు గురించి మనం కొత్తగా చెప్పుకోవాల్సిందేమీ లేదు. 1757లోనే జోనాస్ హాన్వే అనే ప్రసిద్ధుడు టీ పానీయాన్ని ఒక పిశాచంగా చిత్రించి దానికి లొంగిపోవద్దని సూచించాడు. టీ బానిసత్వం వలన అనేక నరాల జబ్బులకు మనం లోనవుతున్నామన్నది వాస్తవం. టీ అనేది నిస్సందే హంగా మాదకద్రవ్యమే! రోజూ పీతలాగా అదే పనిగా తిని తాగడం పేగులను, లివరునీ, రక్తాన్ని, నరాలనూ చెరుస్తుందని, మానసిక మాంద్యాన్ని తెస్తుందనీ వైద్య ప్రపంచం హెచ్చరిస్తోంది. ఇప్పటికే కప్పు టీ ఖరీదు 10 రూపాయలయింది. కొన్నాళ్లకు దాని ధర బీరు, విస్కీలతో సమానం అయినా ఆశ్చర్య పడనవసరం లేదు. ధరలోనే కాదు, గుణాల విషయంలో కూడా!

పంచదార చెడు చేస్తుందా...?

పంచామృతాలలో ఐదవది పంచదార. పయః (పాలు), దధి (పెరుగు), ఘృతం (నెయ్యి), మధు (తేనె), శర్కర (పంచదార) వీటిని పంచా మృతాలంటారు. అల్లం, ధనియాలు, వాము, మిరియాలు, పంచదార - పాకంపట్టి ఉండకట్టి యిస్తే, పిల్లలు ఇష్టంగా చప్పరిస్తూ తింటారు. దీన్ని 'పంజరి' అంటారు. అజీర్తి, పాల ఉబ్బసం, అకారణ జ్వరాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు కలగకుండా ఈ పంజరి కాపాడుతుంది. ఇలాంటివి పెట్టే తల్లిదండ్రులు లేరు కాబట్టి, ఇప్పటి పిల్లలకు ఆ అదృష్టం లేదు.

ఆదినుంచీ చెరకు పంటకు భారతదేశమే ప్రసిద్ధి. అయినప్పటికీ పంచదారకన్నా తేనె తేలికగా దొరికేది కాబట్టి, తేనె ప్రాధాన్యతే మనకు ఎక్కువ. గుప్తుల కాలానికి అంటే, క్రీ.శ. 5 లేక 6 శతాబ్దాల నాటికే పంచదార తయారీ మనకు తెలుసు.

అరబిక్ పదం షుక్కర్‌లోంచి సంస్కృత శర్కర, ఇంగ్లీషు షుగర్ ఏర్పడ్డాయని కొన్ని నిఘంటువులు పేర్కొంటున్నాయి. ఇటలీ వ్యాపారులు ఇంగ్లండ్‌కు దీన్ని పరిచయం చేశారని కూడా దీని చరిత్ర చెప్తోంది. ఇటాలియన్ భాషలో జుక్కెరో అంటారు. పోర్చుగీసు పదం అజుకర్, అచ్చుకర్ దీనికి సమానార్థకాలు.

పంచదార చరిత్ర

ఆది నుంచీ చెరకు పంటకు భారతదేశమే ప్రసిద్ధి. పంచదార తయారీ క్రీ.శ. 5వ శతాబ్ది నాటికే భారతీయ శాస్త్రవేత్తలకు తెలుసు. చైనా తదితర తూర్పు దేశాలకు భారతీయ బౌద్ధులు పంచదారని తీసుకువెళ్ళి పరిచయం చేశారని చరిత్ర చెప్తోంది.

తొలినాటి బౌద్ధ గ్రంథాలు పాళీభాషలోనే ఎక్కువగా వెలువడ్డాయి. ఈ పాళీ భాషలో "పన్ చెన్" అంటే, బౌద్ధపండితుడని అర్థం. పన్చెన్ + దార = బౌద్ధ సన్యాసుల బహుమతి అనే అర్థంలో ఈ పంచదార పేరు ఏర్పడి ఉంటుందని భావిస్తున్నాను. క్రీస్తుశకం తొలి శతాబ్దాలలో బౌద్ధం విస్తరించి ఉన్న తెలుగు ప్రాంతాల్లోనే ఈ నాటికీ పంచదార పదం వ్యాప్తిలో ఉండటాన్ని గమనించాలి. తక్కిన తెలుగు ప్రాంతాల్లో చక్కెర అనడమే ఎక్కువ. ఇతర భాషల్లో పంచదార పదం కనిపించదు. పంచదార పదానికున్న ప్రాధాన్యత దాని తయారీలో తెలుగువారికి గల ప్రాధాన్యతలకు ఈ నిరూపణ ఒక తార్కాణం అవుతుంది.

అరెబిక్ "షుక్కర్" లోంచి సంస్కృత శర్కర, ఇంగ్లీషు షుగర్ ఏర్పడ్డాయని కొన్ని నిఘంటువులు చెప్తున్నాయి. ఇటలీ వ్యాపారులు దీన్ని ఇంగ్లండ్‌కు పరిచయం చేశారట. ఇటాలియన్ భాషలో జుక్కెరో, పోర్చుగీసు భాషలో అజుకర్, అచ్చుకర్, ఫ్రెంచ్ భాషలో సుక్రీ అంటే చక్కెర. ఈ పదాలకు అరెబిక్ షుక్కర్ మూలం అని పండితులు భావిస్తున్నారు. అయితే, తెలుగుతో పాటు కన్నడ తదితర ద్రావిడ భాషలలో "షుగర్ కేన్" ని చెరుకుగడ అనడం ఉంది. జి బ్రొన్నికోవ్ రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువులో "చెరుక్" పదానికి ప్రాచీన ద్రావిడ మూలాలు కనిపిస్తాయి. సెర్క్, చెర్ - అక్, చెర్ ఓక్... ఇలా వివిధ ద్రావిడ భాషలలో చెరకుని పిలుస్తారు. దీన్ని బట్టి సంస్కృత "శర్కర"కు "చెరకు" మాతృక కావచ్చునేమో ఆలోచించవలసి ఉంది.

ఆఫ్రికన్లకు కూడా చెరకు అనాదిగా తెలుసు. ఆఫ్రో ఏసియాటిక్ భాషల మూలరూపాలలో "చర్" అనే పదానికి "ఒక చెట్టు" అని అర్థం కనిపించింది. ప్రాచీన ఈజిప్షియన్ "శర్" తూర్పు చాదిక్ భాషలో "చర్-క్" అంటే పొదలా పెరిగే చెట్టు అని అర్థం ఉంది. అంటే, తెలుగు చెరకు పదానికి ఆఫ్రికన్ మూలాలు ఉన్నాయన్న మాట! నైలూ నుంచి కృష్ణ దాకా జాతుల మహావ్యాపనానికి ఈ చెరకు పదం ఒక సాక్ష్యం అవుతుంది.

చెరకు మన ప్రాచీన పదాలలో ఒకటి. చెరకులోంచి శర్కర అనే సంస్కృత పదం ఏర్పడి, ఈ శర్కర లోంచి తద్భవంగా తిరిగి చక్కెర పదం రూపొంది ఉంటుంది. దీన్ని నిరూపించటానికి బౌద్ధకాలపు తెలుగు సాహిత్యం ఏదీ దొరకనప్పటికీ ఆ యుగపు మహాకవి కాళిదాసు తెలుగువారి చెరకుతోటల గురించి చేసిన వర్ణనే గొప్ప సాక్ష్యం. "ఇక్షుచ్ఛాయానిషాదిన్యస్తస్య గోప్తుర్గుణోదయమ్ (రఘు 4వ సర్గ, 20వ శ్లోకం)" అనే శ్లోకంలో చెరకు తోటల నీడలో కూర్చొని ఆడవాళ్ళు వరి

చేలకు కాపలాకాస్తూ రఘుమహారాజు జీవిత గాథని పాటలుగా పాడుకొన్నారని వర్ణిస్తాడు. పొయ్యిలో పెట్టే ఇంధనానికి వంటచెరకు అనే ప్రయోగం ఉంది. సెరగు లేక చెరకు అంటే నరికి పోగులు పెట్టటం అని! ఇవన్నీ చెరకుతో గ్రామీణ రైతులకు అనుభవంలోని విషయాలే!

శ్రీహర్షుడి కాలంలో (క్రీ.శ. 606-647) ఉత్తర భారతదేశం నుంచి వెళ్ళిన వర్తకులు చెరకు పంటను తాంగ్ చైనాకు పరిచయం చేశారు. అక్కడి పాలకుడు తాయిజాంగ్ ప్రోత్సాహంతో క్రీ.శ. 647లో చైనాలో చెరకుని తొలిసారిగా పండించారు. ఆఫ్రికన్లకు చెరకు అనాదిగా తెలుసు. క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్ వెస్టిండీస్‌లోని కేనరీ దీవులకు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడి రాణి ఆతిథ్యం ఇచ్చి కొన్ని చెరకు గడలు కానుకగా అందించిందట. యూరోపియన్లకు చెరకు గురించి ఇలానే పరిచయం అయింది. 1792లో ఇంగ్లాండ్‌లో పంచదారకు తీవ్ర కరువు ఏర్పడినప్పుడు, బెంగాల్ గవర్నర్ ఈస్టిండియా కంపెనీ పక్షాన ఇంగ్లండ్‌కు సరిపడినంత పంచదారను ఇండియాలో తయారు చేయించి పంపిస్తానని హామీ ఇచ్చాడట. అప్పటికప్పుడు ఆగమేఘాల మీద బెంగాల్, బీహార్‌లలో పంచదార ఫ్యాక్టరీలు వెలిశాయి.

100 గ్రాముల పంచదారలో 98.98 గ్రాములు పిండి పదార్థమే ఉంటుంది. ఈ పిండి పదార్థాలలో సుక్రోజు, లాక్టోజు, ఫ్రక్టోజు ముఖ్యమైనవి! అందువలన అధిక కేలరీలనిచ్చే ఆహారద్రవ్యాలలో ఇది ప్రధానమైంది.

స్థూలకాయం అనగానే తీపి మానేయండీ, పంచదార వేసుకోకండీ అంటారు. పంచదార ఒక్కటీ మానేసి, చాలా త్యాగం చేస్తున్నామను కొంటారు మనుషులు. ఇందులో నిజం ఎంతో పరిశీలిద్దాం. 2009లో చేసిన ఒక పరిశోధనలో ప్రతి అమెరికన్ సగటున రోజుకు 4,000 కేలరీలు తీసుకొంటున్నాడని తేలింది. 1970లో 3,200గా ఉన్న ఈ సంఖ్య 30 ఏళ్ళలో 800 కేలరీలు పెరిగిందన్నమాట! ఇదే సమయంలో పంచదార వాడకం 19.5% నుంచి 17%కు తగ్గిపోయిందని కూడా ఈ పరిశీలన తెలిపింది. తీపి వలన మాత్రమే హాని కలుగుతోందనే భ్రమలో కేలరీలను పెంచే ఇతర ద్రవ్యాలను గమనించకుండా, అధికశాతంలో తీసుకొంటున్నాం అని ఈ పరిశోధన హెచ్చరిస్తోంది.

ఇదే సమయంలో నూనె వాడకం 28% పెరిగిన వాస్తవాన్ని గుర్తించగలగాలి. అమెరికాలోనే కాదు, ఇక్కడ కూడా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం చాక్రీన్ లాంటి కృత్రిమ తీపి రసాయనాలు కలిసిన వాటినే కొనటానికి చూస్తున్నారు. స్థూలకాయం

వచ్చేస్తుందేమోనని భయం. చిన్నపిల్లల్లో స్థూలకాయం గురించి ఇంతగా భయపడే పరిస్థితి గ్రామీణ నాగరికత గల మనదేశంలో రావటం ఆశ్చర్యమే!

చీనా పంచదార కొంచెం రవ్వగా ఉంటుంది. చక్కీ పంచదార గోధుమరంగులో ఉంటుంది. చక్కని పలుకులు గల్గిన తెల్లని పంచదార మనది. ఇదే శ్రేష్టమైనది కూడా. అమితమైన చలవనిస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి నిస్తుంది. తక్షణ శక్తినిస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. ధాతు క్షయాన్ని ఆపుతుంది. మనసుకు ప్రశాంతత నిస్తుంది. మూత్రవ్యాధులు, కాలేయ వ్యాధుల్లో ఇది మంచి ఫలితాలిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు, గర్భాశయ వ్యాధులను ఎదుర్కొనేందుకు శరీరానికి సహకరిస్తుంది. ఎముకలను బల సంపన్నం చేస్తుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలు కలిగిన పంచదారను కేవలం కేలరీల వంక పెట్టి నిషేధించటం సరికాదనే అనిపిస్తుంది. స్థూలకాయానికీ, షుగర్ వ్యాధికీ పంచదార శత్రువే కాబట్టి పరిమితంగా వాడండి. తక్కినవారు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు. తీపి తింటే షుగర్ వ్యాధి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందనేది అపోహ మాత్రమే! తీపి తినకపోతే అనేక ఇతర వ్యాధులు ప్రవేశించే అవకాశం కూడా ఉన్నది కదా!

పాలముచ్చట్లు

మనుషుల్లాగానే పశువులూ తమ బిడ్డలకు ఇచ్చుకోవటానికే పాలపొదుగులున్నాయి. దూడల మూతులు బిగియగట్టి గడుసరులు పాలు పితుక్కొంటున్నారు. జీవన పోరాటంలో మనిషి కోసమే ప్రకృతి సంపద కాబట్టి, పాలను కూడా నీరు, విద్యుత్తు లాగానే సక్రమంగా వాడుకోవాలి. మనుషుల విషయంలో ఐదేళ్ళ వరకూ తల్లి తన బిడ్డకు పాలిచ్చి పెంచుతుంది. కానీ, పశు సంతతిని తొలి రోజు కూడా పూర్తిగా తల్లిపాలు తాగనీయకుండా అడ్డుకొంటున్నాం. జున్నుపాలు మనక్కావాలి గదా...!

అనాదిగా తెలుగు నేల గేదె పాలకు ప్రసిద్ధి. 2000 ఏళ్ళ క్రితం గ్రీకులు కృష్ణా గోదావరి మధ్య ప్రాంతాన్ని "మాహిష మండలం (మైసోలియా)" అని పిలిచారు. పడ్డ, దడ్డె, దడ్డ, బర్రె, పెయ్యలాంటి పదాలు మూల ద్రావిడ భాషలోనే ఉన్నాయి. గేదె పదం తెలుగు, కొండ, కువీ భాషలలో ఉన్నట్టు డిఇడిఆర్ 2000 పేర్కొంది. సెమెటిక్ భాషల్లో 'పర్ర్' అంటే, కోడెదూడ. బర్రెకు ఇది మూలరూపం కావచ్చు. నల్లనివి అనే అర్థంలో ఎనుము, ఎర్ర అనేవి గేదెలను సూచించే పదాలు. ఎనమల

లాంటి ఊళ్ళపేర్లు, ఎర్రయ్య, ఎర్రన్న లాంటి మనుషుల పేర్లు తెలుగు వారిలోనే కనిపించటానికి కారణం గేదె (మాహిషం) మనకు కామధేనువు లాగా కామమహిషి కావటమే!

పాలు, పెరుగులాంటి శబ్దాల మూలాలు తెలిస్తే తెలుగు ప్రజల సంస్కృతి, ప్రాచీనతల గురించి మనకు ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అత్యంత ప్రాచీన తెలుగుపదాలలో పాలు ఒకటి. కానిస్టేబులు అనే ఆంగ్లపదం లాగే పాలు ఏక వచనమే! పాల్ అనేది ప్రాచీన ద్రావిడ లేదా పూర్వ తెలుగు రూపం. చేంప్ (చేపు), పిండ్ (పిండు), పిస్‌ఉక్ (పిసుకు), సల్ (చల్ల) పదాలు తెలుగు మూలభాష (ప్రోటోతెలుగు)లో కనిపిస్తాయి.

మన గ్రామాలలో ఈనాటికీ దేశీయ పద్ధతిలోనే పాడిపరిశ్రమ నడుస్తోంది. కానీ, పశ్చిమ దేశాలు పాల సముద్రాలను సృష్టించుకోగలుగుతుండగా, గేదెపాల ఉత్పాదకతని పెంపొందించే పరిశోధనలు మనకు ఆశించిన స్థాయిలో జరగడం లేదు. అమెరికాలో 90%, బ్రిటన్లో 85% పశువులు అధికంగా పాలనిచ్చే హొలిస్టీన్ సంతతికి చెందినవే! జెర్సీ, గ్వెర్న్‌సీ, అయిర్‌షైర్ లాంటి అధికంగా పాలనిచ్చే జాతులూ ఉన్నాయి. అక్కడ మేక, గొర్రె, ఒంటె, గుర్రాల పాలు కూడా వాణిజ్య పరంగా ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. మన దగ్గర మాత్రం రాను రానూ పాడి పరిశ్రమ కనుమరుగై పోతోంది.

మరగకాచిన పాలని ఆనువాలు లేదా ఆనుపాలు అంటారు. నీరు ఇగిరేవరకూ కాచి, చల్లని చోట నిలవబెట్టే ప్రక్రియని లూయిస్ పాశ్చర్ పేరుతో పాశ్చురైజెషన్ అని పిలుస్తారు. ఆధునికంగా అల్ట్రాపాశ్చురైజేషన్ ప్రక్రియలో అత్యధికంగా వేడినిచ్చి పాలను కాస్తున్నారు. ఫ్రిజ్జులో పెట్టకుండా పాలు నిలవుండేందుకు ఈ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతోంది. మైక్రోఫిల్టరేషన్ ప్రక్రియలో హానికర బాక్టీరియాని పూర్తిగా వడగట్టవచ్చునీ, అందువలన ఆ పాలను కాయక పోయినా నిలవుంటాయనీ అంటున్నారు. టెట్రాప్యాక్ పేరుతో దొరికే నిలవ పాలను మనం చక్కని తెలుగులో ఆనువాలు లేదా ఆనుపాలు అని పిలవొచ్చు.

డబ్బాపాలు దండగ

పుడుతూనే తల్లిపాలకోసం వెదకులాడటం స్తన్యజీవుల లక్షణం. సత్తెకాలపు రోజుల్లో తల్లిపాలు లేకపోతే, ఇంకొ దాది వచ్చి పాలిచ్చేది. డబ్బాపాలు మన సంస్కృతికాదు. దీన్ని ఇంగ్లీషు వాడే తెచ్చాడు. డబ్బాపాల కంపెనీ ప్రచారం నమ్మి, కొత్త తల్లులు పోతపాలే బలం అనుకొంటున్నారు. తల్లి పాలకు సాటి రాగలవేమీ

లేవు. ఆమ్లగుణంలో తేడా వలన పోతపాలు తాగే పిల్లలకు ఎసిడిటీ, శరీరంలో లవణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం, రక్తహీనత లాంటి బాధలు ఏర్పడతాయి.

మాయాపాలు

సోయాపాలు, వరిపాలు, గోధుమపాలు, బాదంపాలు, కొబ్బరి పాలు... వీటిని తెల్లరంగుని బట్టి పాలు అనడమేగాని పాలకూ వీటికీ ఏమీ సంబంధంలేదు. తెల్లనివన్నీ పాలు కాదు. తెల్లగా లేకపోయినా పాలు కాదు. కొంచెం కొవ్వు కొంత కాల్షియం, కొన్ని మాంసకృత్తులూ, కాసింత పాలపంచదార (లాక్టోజ్), కొద్దిగా సి విటమినూ ఉంటే, అవి పాలు అనిపించుకొంటాయని ఈ మాయాపాల సృష్టికర్తల నమ్మకం. బక్కెట్ నీళ్లలో చెంచా యూరియా కలిపినా నీళ్ళు తెల్లగానే ఉంటాయి. వాటిలో కాసిని పాలు కలిపితే, అవి పాలేననిపిస్తాయి. కల్తీకి కాదేదీ అనర్హం.

చిన్న నగరాల్లో మధ్యాన్నం 2 గంటల వరకూ సైకిళ్లమీద బిందెల్లో పాలు తెచ్చి పోస్తుంటారు. ఎప్పుడో ప్రొద్దుననగా పిండిన పాలు, అంత పొద్దెక్కేదాకా వాళ్ళ దగ్గర ఎలా నిలవ ఉంటాయో ఎప్పుడయినా అడిగారా...? ఒకప్పుడు ఆవుని తెచ్చి మనింటి దగ్గరే పితికి పాలు పోసే వాళ్ళట! ఆ రోజుల్లోనే కనికట్టులుండేవి. ఇవ్వాళ ఉండటంలో ఆశ్చర్యంలేదు.

పాయసం :

పాలలో బియ్యం పోసి ఉడికించిన పాయసం గొప్పది. బలకరం, పిల్లలకు, వయోవృద్ధులకు మంచిది. అందుకే దాన్ని పరమాన్నం అన్నారు. ఈ విధమైన పాయసాన్ని రథసప్తమి రోజున, గృహప్రవేశాల రోజున, శుభకార్యాలప్పుడూ తప్పకుండా తయారు చేసుకొంటున్నాం. తరచూ తినవలసిన ఔషధ విలువలు కలిగిన పవిత్ర పదార్థం ఇది.

పాలన్నం

రాత్రిపూట వేడన్నంలో పాలు పోసుకొని తింటే వాతం తగ్గుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. దాంపత్య సుఖం పెరుగుతుంది. కోపాలకు పాలు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. పాలలో సగం నీళ్ళు కలిపి, నీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించిన పాలు అన్నంలో పోసుకొని తింటే, తేలికగా అరుగుతాయి. బాగా కాయకపోతే, పాలు పైత్యాన్ని చేస్తాయి. గర్భవతులు, బాలింతలు, మంచానపడి లేచిన వారికి పాలన్నం మేలు చేస్తుంది. నీరసం దడ తగ్గుతాయి. అలసట, దప్పికలు తీరుతాయి. లైంగిక కార్యం తరువాత పాలు సేవిస్తే పునస్సమాగమం ప్రాప్తిస్తుంది. రాగి, వెండి, బంగారం, స్టీలు, కంచు అయస్కాంత పాత్రలలో పాలు మంచివి. కుండ పాలు

అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠం. కాయటానికి, త్రాగటానికి, తోడుపెట్టుకోవటానికి, చిలకటానికి, నిలవబెట్టుకోవటానికి, కుండనిమించింది లేదు. పాలను పిండించుకొని తెచ్చుకొని దాలిగుంటలో, సన్నసెగన కుండలో కాచుకున్న పాలకు సాటిలేదు. పిల్లలకు పాలన్నం తరచు పెడుతుంటే, విడిగా పాలు తాగించినందువలన కన్నా ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

ముర్రుపాలు మురిపాలు

కొత్తగా ఈనిన ఆవులూ, గేదెల మొదటి వారంరోజుల పాలను జున్నుపాలు లేదా ముర్రుపాలు అంటారు. జుంటి తేనె అంటే తాజా తేనె అన్నట్టే ఇవి జున్ను పాలు. జున్ను మొదటి నాలుగయిదు రోజుల్లోనే తయారవుతుంది కదా...! బహుశా అలా ప్రారంభమై తేనెకు పర్యాయంగా మారి ఉంటుంది. తేనెపట్టుని జున్ను అనికూడా అంటారు. జుంటీగ అంటే తేనెటీగ. ఇంగ్లీషులో కూడా జున్నుని beestings అనే అంటారు. దీన్ని బీస్టింగ్స్ అని విడదీయకుండా పలకాలి.

"జున్నులు గల యడవులు మహిదున్నక విత్తక ఫలించు" అనే కవి ప్రయోగాన్ని బట్టి, జున్ను శబ్దం సారం, శక్తివంతమైందనే అర్థాలలో కనిపిస్తుంది. కష్టపడి సాధించినదాన్ని 'తంగేటి జున్ను' అని పిలుస్తారు. జున్నుకీ, తంగేడుకీ ఏమీ సంబంధం లేదు. ఇది మంచి తెలుగు జాతీయం. రాజుని చూసిన కళ్ళతో మొగుణ్ణి చూస్తే పేలవంగా కనిపిస్తాడన్నట్టే, జున్ను తిన్న ఒట్టియలాగా అనే సామెత ఏర్పడింది. అంత మాధుర్యాన్ని తిన్న తరువాత ఇంకేది తిన్నా సరిపోదన్నమాట!

తెలుగులో జున్ను శబ్దాన్ని రుచికి మాత్రమే కాదు, అపారమైన శక్తికీ, అభివృద్ధికీ సూచికగా వాడుతున్నాం.

జున్నుపాలలో కొవ్వు తక్కువగా ఉండి, ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని వైద్య పరిభాషలో "కొలోస్ట్రమ్" అంటారు. ఇందులో శరీరానికి కావలసిన రక్షక కణాలు (anti bodies) పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి తాగితేనే బిడ్డకు ఎదుగుదల వుంటుంది. ఆవులూ, గేదెలూ, మేకలూ జున్ను పాలనిచ్చేది తమ దూడలకు తక్షణ రక్షణ ఇవ్వడానికే. మనం జున్నుమీద మోజుకొద్దీ వాటి మూతులు బిగగట్టేస్తున్నాం. అందువలన బలహీనమైన పశుసంపద తయారవుతోందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. అధిక పాలు ఉత్పత్తి చేసే దేశాలలో జున్నుపాలను పిండి, ప్రత్యేక పద్ధతిలో దూడలకు పట్టిస్తారు. వాటి కడుపు నిండాక మిగిలినవే మన పాలు కావాలి!

ముర్రు అంటే క్రొవ్వు. బిడ్డని బలంగా చేస్తాయి కాబట్టి, జున్నుపాలను ముర్రుపాలు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈనటానికి ముందు కూడా కొన్ని పశువులలో పాలచేపు రావచ్చు. వీటిని కూడా ముర్రుపాలే అంటారు.

తల్లి ముర్రుపాలలో మామూలు పాలకన్నా ప్రొటీన్లు, ఎ విటమినూ, ఉప్పు ఎక్కువగా, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, పొటాషియం తక్కువగానూ ఉండి, చంటిబిడ్డలకు తేలికగా అరిగే స్వభావం కలిగి వుంటాయి. మృదు విరేచన కారిగా కూడా ఉంటాయి. అందువల్ల ఆ బిడ్డ మొదటి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఈ మొదటి విరేచనాన్ని వైద్య శాస్త్రపరంగా "మెకోనియం" అంటారు.

అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ కడుపులో బిలిరుబిన్ అనే పసుపు పచ్చని ద్రవం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది బయటకు విరేచనం ద్వారా పోవాలి. లేకపోతే బిడ్డకు కామెర్లు ఏర్పడతాయి. జున్నుపాలు పుడుతూనే బిడ్డకు కామెర్ల నుండి రక్షణ ఇస్తున్నాయి. వీటిలోని రక్షక కణాలను ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్స్ అంటారు. వీటితోనే బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధక శక్తినిచ్చే యంత్రాంగం ప్రారంభం అవుతుంది.

తల్లి కడుపులో మావిపొరల మధ్య పెరుగు తున్నంత కాలం బిడ్డని తల్లి తన వ్యాధి నిరోధక శక్తితో కాపాడుతుంది. పుట్టిన తరువాత బిడ్డ ఇంక తన రక్షణ తాను చూసుకోవాల్సి వస్తుంది కదా...! జున్నుపాలు రక్షణనిస్తాయి. ఇతర వ్యాధి నిరోధక కణాలు, పెరుగుదలకు దోహదపడే కారకాలు (growth factors) జున్నుపాలలో అనేకం ఉన్నాయి. అంగ ప్రత్యంగాలు, ముఖ్యంగా జీర్ణాశయ వ్యవస్థ అన్నింటికన్నా ముందు ఏర్పడవలసి ఉంది. అందుకు బిడ్డకు జున్ను పాలు కావాలి. పుట్టిన ఆరు గంటలలోపు తల్లిపాలు అందించగలిగితే బిడ్డ కులాసాగా ఉంటాడు.

ఇంక, గేదెల జున్నుపాలకు వస్తే, వీటిని తాగినా, జున్ను తిన్నా ఎప్పుడో మరిచిపోయిన కీళ్ళనొప్పులు, ఎలర్జీ వ్యాధులూ బయటపడతాయని చాలామందికి జున్నంటే భయం ఉంది. ఇందుకు కారణం జున్నులో ఉండే అధిక ప్రొటీన్లు చాలామంది శరీరతత్వానికి సరిపడకపోవటమే! అందువలన వాత వ్యాధులన్నీ బయటపడతాయి. దీన్ని నివారించటానికే కాసింత మిరియాలపొడి వేసి జున్నుపాలు కాస్తారు. పెద్ద వాళ్ళకే జున్ను ఇంత హడావిడి పెడుతుంది కదా... మరి, చంటిబిడ్డకు ఎంత బాధ కలిగి స్తుందోనని ఒక సందేహం తప్పక కలగాలి... ఈ అనుమానంతోనే మనవాళ్ళు బిడ్డకు వారందాకా తల్లి పాలు తాగనీయకుండా కట్టడి చేస్తారు. ఇది అపోహే! పడకపోవడం (allergy) అనేది శరీరంలో ఇందాక మనం చెప్పుకున్న రక్షక కణాలతో ఏర్పడిన రక్షణ వ్యవస్థ కొన్ని ద్రవ్యాలను తీసుకొన్నప్పుడు అంగీకరించక

పోవడం వలన కలుగుతోంది. మంచిచేసే వాటిని కూడా శరీరం చెడుగా భావించే వ్యాధిని ఎలెర్జీవ్యాధి అంటారు. అది ఉన్న శరీరతత్వాలకు జున్ను తింటే తప్పక హాని చేస్తుంది. బిడ్డ శరీరంలో ఈ రక్షక కణాలు ఏర్పడటం కోసమే కదా... జున్నుపాలని తాగిస్తున్నాం. రక్షక కణాలు లేని శరీరం కాబట్టి, చంటి పిల్లలకు జున్నుపాలు ఎలర్జీ కల్గించవు.

Albert Sabin అనే శాస్త్రవేత్త పోలియో వ్యాధికి కనుగొన్న వ్యాక్సిన్ని ఈ జున్నుపాలలోని రక్షక కణాలతోనే తయారుచేశాడు. బిడ్డకు సహజమైన తల్లిపాలు తాగించినందువలన కలిగే ప్రయోజనం ఇది.

యాంటీబయాటిక్స్ ఔషధాలకు రానురాను శరీరం అలవాటు పడిపోయి, హానికర సూక్ష్మజీవులను సంహరించటానికి కొత్తతరం ఔషధాలు వాడవలసి వస్తోంది. అందుకే, మళ్ళీ మొదటికి వస్తున్నారంతా... తల్లిపాలను మించిన యాంటీ బయాటిక్ లేదని!

జున్నుపాలు శరీరానికి సరిపడే పెద్దలకు శరీరపుష్టినీ, రక్త పుష్టినీ, వీర్య పుష్టినీ కలిగిస్తాయి. వేడినీ, కడుపులో మంటను తగ్గిస్తాయి. మంచి నిద్ర పట్టిస్తాయి. గుండె, కాలేయం, పేగులను బలసంపన్నం చేస్తాయి. అతిగా తీసుకొంటే, ఈ మేళ్ళన్నీ ఒక్కసారిగా వ్యతిరేకం అయిపోతాయి. అనేక బాధలు తెస్తాయి. కఫవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయి.

పెళ్ళిళ్ళలో కృత్రిమంగా తయారుచేసిన జున్నుని వడ్డిస్తుంటారు. దాని గురించి మనం ఇంత మాట్లాడవలసిన అవసరం లేదు. అది మామూలు తీపి వంటకాలలో ఒకటి అంతే! దానికీ, గేదె/ఆవు పాల జున్నుకీ సంబంధం లేదు.

షోడా ఉప్పు ఎసిడిటీకి కూడా ముప్పు

తినే షోడాఉప్పు లేదా బేకింగ్ పౌడర్ అని మనం పిలిచే సోడియం బైకార్బొనేట్ ($CHNaO_3$)ని బై కార్బోనేట్ ఆఫ్ షోడా, బేకింగ్ సోడా, సోడియం హైడ్రోజన్ కార్బోనేట్ పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. నీళ్ళలో వేస్తే బుడగలుగా వస్తుంది కాబట్టి దీన్ని కొన్నాళ్ళు సాల్ట్ ఎయిరేటస్ అని పిలిచారు. ఉప్పు నీటి సరస్సుల దగ్గర ఇది సహజంగానే దొరుకుతుంది. 1843లో దీన్ని ఆల్ఫ్రెడ్ బర్డ్ అనే బ్రిటిష్ రసాయనవేత్త కృత్రిమంగా తయారుచేసి, వాణిజ్యపరంగా ఉత్పత్తి చేయటం మొదలు పెట్టాడు. రొట్టెల తయారీకి ఈస్ట్‌కు బదులుగా వాడదగింది కాబట్టి దీన్ని బేకింగ్ పౌడర్

అన్నాడాయన. ఇది ఉప్పుగా ఉండి బట్టల సోడాలాగానే కనిపిస్తుంది. సరిగా గమనించకపోతే పొరబడే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

లివర్‌కు సంబంధించిన బైల్ స్రావంలో ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించేందుకోసం నేట్రాన్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. దానికి సంబంధించిన లవణమే ఇది. మేకలు లేక ఆవుల గాల్‌బ్లాడర్ని ఎండబెడితే అందులోని బైల్ ఎండిపోయి పలుకులుగా ఏర్పడతాయి. ఈ పలుకులనే గోరోజనం అంటారు. గోరోజనంలో నేట్రాన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది లివర్‌ని బలసంపన్నం చేసి ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. పొగరుగా ఉండే వ్యక్తులను 'అబ్బో వాడికెంత గోరోజనమో...' అంటారు. గోరోజనం శక్తిని ఈ సామెత చాటి చెపుతుంది.

ఉప్పు, అమ్మోనియా, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ల మిశ్రమం ఇది. కేకులూ, రొట్టెల తయారీలో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ. దీన్ని వంటకాలలో వాడినప్పుడు ఆమ్లగుణాలు కలిగిన ద్రవ్యాలతో రసాయన చర్య పొందుతుంది. చింతపండు, నిమ్మరసం, ఆమ్‌చూర్ లాంటి పులుపు పదార్థాలు మన వంటకాలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. పెరుగు, మజ్జిగ తరచూ పులుస్తూనే ఉంటాయి. కోకో, వెనిగార్ లాంటి ఆమ్ల గుణాలు కలిగిన వాటిని తీసుకొంటూనే ఉంటాం. వీటి ప్రభావాన్ని అదుపు చేయడానికి తినే షోడా ఉప్పుని వాడటం మంచిదే. ఇది సి.విటమిన్ కలిగిన పుల్లని పళ్ళరసాలతో కూడా రసాయన చర్య జరుపుతుంది. ఎక్కువసేపు నూనెలో వేయించే వంటకాలలో కూడా ఎసిడిటీ ప్రభావాన్ని తగ్గించటానికి ఉపయోగపడుతుంది. పెరుగు, మజ్జిగ పులిసినప్పుడు ఉప్పుకన్నా చిటికెడు తినే షోడా ఉప్పు కలిపితే మంచిది. నీటిలో క్లోరిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కొద్దిగా తినేసోడా ఉప్పు కలిపి తాగితే క్లోరిన్ దోషంపోతుంది. చేపలను నిలవబెట్టుకోవటానికి ఉప్పుకు బదులుగా తినే షోడా ఉప్పు కూడా ఉపయోగిస్తారు.

కడుపులో ఆమ్లాలు పెరిగిపోయినప్పుడు జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. కడుపులో మంట ఏర్పడుతుంది. ఒక్కోసారి ఈ కడుపులో మంట పెద్ద ఆకలిగా అనిపించి కుండెడు అన్నం తినేయాలన్నంత ఆత్రం కలుగుతుంది. కానీ కొద్దిగా తినేసరికి కడుపు నిండిపోతుంది. కొద్దిసేపటికే మళ్ళీ ఆకలి... ఇలా ఎసిడిటీ బాధ పెడుతుంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తినేషోడా ఉప్పుని గ్లాసు మజ్జిగలో చిటికెడంత కలుపుకుని తాగితే ఆమ్లగుణం తగ్గుతుంది. మంచి ఆకలి కలుగుతుంది. కడుపులోనే కాదు, శరీరం మొత్తంలో ఆమ్లగుణం పెరిగిపోతుంది. దీన్ని మెటబాలిక్ ఎసిడోసిస్

అంటారు. తినేషోడా ఉప్పు శరీరంలో ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గించి సమస్థితిని తెస్తుంది. మూత్రంలో మంట తగ్గించి మూత్ర పిండాలను కాపాడుతుంది. మూత్రపిండాలలో ఆమ్లగుణం వలన ఏర్పడే రాళ్ళను నిరోధించటానికి, కరిగించటానికి దీని ఉపయోగం ఎక్కువ. కొన్ని వ్యాధుల్లో యాస్ప్రిన్‌ని ఎక్కువగా వాడవలసి వస్తుంది. దానివలన శరీరం అంతా ఆమ్లమయం అయిపోతుంది. దానికి విరుగుడుగా షోడాఉప్పు ఉపయోగపడుతుంది. చంటి పిల్లలకు తరతరాలుగా పట్టిస్తూ వస్తున్న గ్రైప్‌వాటర్లో ప్రధాన ద్రవ్యం ఈ తినే షోడాఉప్పే. కాలినచోట తినే షోడా ఉప్పుని నీళ్ళతో తడిపి పేస్టులా చేసి పట్టిస్తే మంట తగ్గుతుంది. బొబ్బలెక్కకుండా ఆపుతుంది. మచ్చపడ నివ్వదు. తేనెటీగల్లాంటి కీటకాలు కుట్టినప్పుడు కూడా ఈ పేస్టు బాగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని చర్మంపైన పట్టిస్తే జీవంలేని చర్మపు పొరలు రాలిపోయి చర్మం తాజాగా కాంతివంతంగా ఉంటుంది. రక్తంలో సోడియం అయాన్లు లేదా బైకార్బోనేట్ అయాన్లు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు తినే సోడా ఉప్పు ద్రావణాన్ని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఎక్కిస్తారు. గ్లాసు మజ్జిగ, ఒక నిమ్మకాయ రసం, తగినంత పంచదార, చిటికెడు ఉప్పు, చిటికెడు తినే షోడా ఉప్పు కలిపి తాగితే వడదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది.

తినే షోడా ఉప్పుతో పళ్ళు తోముకుంటే నోటిలో ఆమ్లగుణాన్ని తగ్గించటం ద్వారా బ్యాక్టీరియాను అదుపు చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసన ఆపుతుంది. నీళ్ళలో దీన్ని కలిపి పుక్కిలిస్తే నోరు శుభ్రపడుతుంది. ఫ్లోరైడ్ లేని టూత్‌పేస్ట్ వాడాల్సి వచ్చినపుడు చిటికెడు షోడాఉప్పులో నాలుగైదు చుక్కలు హైడ్రోజన్ పెరాక్సయిడ్ కలిపి పేస్టులా చేసి తోముకోవటం మంచిదని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. నోటిపూతకు ఇది మంచి ఔషధం. కుంకుడు రసంలో తినే షోడాఉప్పు చిటికెడంత కలిపి తలంటు పోసుకుంటే వెంట్రుకలకు మేలు చేస్తుంది. తినే షోడా ఉప్పుతో రుద్దితే టీ కప్పుల్లో గార వదులుతుంది. వెండి వస్తువులు మెరుస్తాయి. ఒక చెంచా తినే షోడాఉప్పు కలిపిన నీటితో ఉతికితే బట్టలు వాసనపోయి రంగు మారకుండా ఉంటాయి.

శరీరంలో ఉప్పు ఎక్కువై నీరు పట్టిన సందర్భాల్లోనూ, గుండె జబ్బుల్లోనూ, ఉప్పు కారణంగా బీపీ పెరుగుతున్నప్పుడు, ఎసిడిటి తగ్గించే మందులు బాగా వాడుతున్నప్పుడు తినే షోడాఉప్పుని వాడకుండా ఉండటమే మంచిది. అలాగే క్యాల్షియం బాగా వాడవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా దీన్ని తీసుకోకూడదు. క్యాల్షియం, షోడా ఉప్పు రెండు శక్తివంతమైన క్షారాలే కాబట్టి శరీరంలో క్షారగుణం ఎక్కువైపోతుంది. ఇది ఎంత శక్తివంతమైన ఔషధమో అంత విషపదార్థం కూడా! ఇందులో

కూడా ఉప్పే ప్రధాన ద్రవ్యం కాబట్టి దీన్ని చాలా పరిమితంగా వాడుకోవాలి. ముఖ్యంగా చాలామంది నోరు కట్టుకోలేక ఊరగాయలు, మసాలాలు అతిగా తింటూ, పచ్చిమిరప బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర సాగిస్తూ, తినేషోడా ఉప్పు నీళ్ళు తాగేస్తే సరిపోతుందనుకొంటారు. చివరికి దీనికి అలవాటుపడిపోయి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటారు. ఈ హెచ్చరికని ముందు గుర్తుంచుకోవాలి.

ఎంత షోడాఉప్పు వాడాలో అంతమేర ఉప్పుని తగ్గించడం మొదటి జాగ్రత్త చర్య. తినే షోడా ఉప్పు వేసుకొంటే అదనపు ఉప్పు వాడకం ఆపేయాలి. ఉప్పు లేకుండానే పెరుగన్నం తినాలి. ఊరగాయలు మానాలి. అవును. ఖచ్చితంగా జాగ్రత్తలు పాటిస్తే తినే షోడా ఉప్పు అమృతం అవుతుంది. లేకపోతే విషమై బాధిస్తుంది.

అలనాటి తెలుగు వంటకాలు

అంగార పోలికలు ఒకనాటి తెలుగువారి పుల్కాలు

"దోసియలు సేవియలు నంగర పూవియలు, సారసత్తులు, జొత్తరలు చక్కిలంబులు..." అంటూ కాశీఖండం కావ్యంలో శ్రీనాథ మహాకవి "అంగరపూవియ" అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు.

అంగారపోళికా అంటే ఇదేనని సూర్యరా యాంధ్ర నిఘంటువు పేర్కొంది. నిప్పులమీద కాల్చి చేసే వంటకం అని దీని భావం.

శ్రీనాథుడి తర్వాత 200 ఏళ్లకు వెలువడిన హంసవింశతి కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు "గారెలు బూరెలు మోరుండ లంగరొల్లెలు... గూళ్ళాపిడలాదిగా గల భక్ష్యంబు..."లను ప్రస్తావించాడు.

గణపవరపు వేంకటకవి తన "ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయం" కావ్యంలో "మోరుండలు మనోహరంబులు గారెలు బూరెలు మండెంగ లంగరొల్లెలు మణుగు బువ్వలు, పేణీ లొబ్బట్లు కడియపుటట్లు..." అంటూ అంగరొల్లెలను గురించి పేర్కొన్నాడు. అంగర పొలియ, అంగపూవియ, అంగారపోళిక, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె లాంటి పేర్లను ఇంకా అనేకమంది కవులు ప్రస్తావించారు.

ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో "పోలికా" పదానికి గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్య విశేషం అనే అర్థం ఉంది. గోధుమ పిండిని తడిపి, నెయ్యి లేక నూనెతో మర్దించి ముద్దగా చేసిన దాన్ని 'పోలి' అంటారు. ఈ పోలితో చేసిన వంటకం పోలిక లేదా పోళిక. "పోళీ" అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది.

పలుచగా వత్తి, కాల్చిన రొట్టెని మరాఠీ భాషలో "పోలెం" అంటారు. ద్రావిడ భాషల్లో పొలి, పోలి పదాలు పొంగారు, పెద్దదగు అనే అర్థాలలో మాత్రమే కన్పిస్తాయి. పూర్వ ద్రావిడ భాషలో పోల్ - ఇ పదానికి to acquire, gain, prosper అర్థాలున్నాయి. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ DEDR 4550 కూడా "పోలి"

పదానికి తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మళయాళ తదితర ద్రావిడ భాషలలో ఇదే అర్థం ఉన్నట్లు పేర్కొంది. పోలిక పదం ప్రాకృతంలో "పోలి-అ"గానూ, సంస్కృతంలో "పోలిక"గానూ కన్పిస్తుంది. పూష, పోషిక, పొల్చ, పోల్చ, లేదా పోళిక పదాలు కాల్చిన రొట్టె అనే అర్థాన్నిచ్చేవిగానే కన్పిస్తాయి.

నిప్పులమీద గానీ, సన్న సెగమీద గానీ కాల్చి తయారు చేసిన రొట్టెల్ని పోళి అంటారని మౌలికంగా ఒక నిర్ణయం చేయవచ్చు. పోళీ అంటే బొబ్బట్లు అని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో ఉంది. ఒకప్పుడు బొబ్బట్లను అలా చేసేవారేమో తెలియదు. బసవ పురాణంలో పోలె అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించటాన్ని బట్టి, తెలుగు నేలమీద కనీసం వెయ్యేళ్ళ చరిత్ర దీనికి ఉందని మనం భావించవచ్చు. కన్నడంలో పోలిగె, మాళిగే అంటే, పెనం మీద కాల్చిన బియ్యపు పిండి రొట్టె అని !

తెలుగులో పోలె శబ్దానికి వృత్తిపరమైన మరో అర్థం కూడా ఉంది. ఇదే ముఖ్యమైంది కూడా ...! కుండలు చేయటం కోసం సారె మీద లింగాకారంలో ఉంచిన మట్టిముద్దను "పోలు" అంటారు. పోలుని సారె చక్రం మీద ఉంచి, లోపల బోలుగా ఉండేలా కావలసిన ఆకారంలోకి ఆ మట్టి ముద్దని మలచటాన్ని "పోలుపట్టటం" అంటారు. కుండల తయారీ మన ప్రాచీన విద్య. ఈ తొలినాటి విద్యలకు సంబంధించిన సాంకేతిక పదాలు మన భాషలోనే రూపొంది ఉండటం సహజం. అలా రూపొందటం తెలుగుభాష ప్రాచీనతకు తెలుగు ప్రజల ప్రాచీనతకు నిదర్శనం కూడా!

క్రమేణా ఈ సాంకేతిక పదాలు నిత్యవ్యవహారంలోకి కూడా చేరి అనేక కొత్త అర్థాలనిస్తాయి. కుండల తయారీకి సంబంధించిన "పోలి" అనే పదాన్ని తెచ్చి జిగురు వచ్చేదాకా మర్దించిన పిండి ముద్దకు పెట్టటమే యిందుకు తార్కాణం. ఇలాంటిదే మరో ఉదాహరణ చూడండి. కార్తీక మాసం అమావాస్య వెళ్ళిన పాడ్యమి తెల్లవారుఝాము సమయంలో పసుపు ముద్దతో చేసిన గౌరమ్మను పూజించి, అరటి దొన్నెలలో దీపాలు వెలిగించి నీళ్ళలో వదులుతారు. పోలిని స్వర్గానికి పంపే కార్యక్రమం ఇది. పసుపు ముద్ద (పోలి) ఈ పూజలో ప్రధానమైంది.

శ్రీనాథుడు చెప్పిన "అంగార పూవియలు" అంటే నిప్పులమీద కాల్చిన పిండిముద్దలేనని ఈ నిరూపణలను బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అయితే శ్రీనాథుడు నిప్పట్లు గొల్లెడలు దోసియు (కాశీ. 7-186) అంటూ నిప్పట్లు గురించి కూడా అదే గ్రంథంలో ప్రస్తావించాడు. నిప్పులమీద కాల్చిన అట్టు

అనే దీనికి మనం అర్థం చెప్పుకొంటే, అంగారపూవియలనూ, నిప్పట్లనూ వేర్వేరు రకాలుగా కాల్చి తయారు చేసుకొనేవారని ఊహించవచ్చు.

భావప్రకాశ అనే సంస్కృత వైద్య గ్రంథం 15వ శతాబ్ది కాలం నాటిదిగా భావిస్తున్నారు. తెలుగునాట ఇది బాగా ప్రసిద్ధి చెందిన గ్రంథం. శ్రీనాథుడి తరువాతి కాలానికి చెందిన ఈ గ్రంథంలో దక్షిణాది ప్రజల ఆహార విహారాలు, వారి సంస్కృతికి సంబంధించిన అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇందులో "అంగారకర్కటి" అనే ఒక వంటకం గురించి ఉంది. గోధుమ పిండిని తడిపి బాగా నేతితో మర్దించి తీపిగానీ, కారంగానీ కలిపి నున్నటి బంతిలా చేస్తే దాన్ని పోలి అంటారు కదా ...! ఈ పోలిని కుంపటిలో ఎర్రగా కాలు తున్న నిప్పులలో వేసి మగ్గనిస్తారు. వేరుశనగ కాయలను తంపట వేసుకొనే పద్ధతిలో ఈ పోలిని కాలుస్తారన్నమాట ! లేదా వేడి కుమ్ములో పెడతారు. చల్లారిన తరువాత పైన మాడుబెరడును తొలగిస్తే లోపల బాగా మాగిన పిండి తెల్లని పువ్వులా విచ్చుకొని ఉంటుంది. దీన్నే బహుశా అంగార పూవియగా శ్రీనాథుడు పేర్కొని ఉంటాడని నా ఊహ.

తియ్యని పాలలో గానీ, కారపు సూపులో గానీ ఈ అంగారపోలిని నంజుకొని తినవచ్చు. తెలుగువారి తొలి బేకింగ్ ప్రక్రియ ఇది. తందూరి పొయ్యలు తెలియని ఆ రోజులలోనే నిప్పట్లు, అంగార పోళికలు ఇలాంటివి తయారు చేసుకున్నారు. మన పూర్వీకులు. ఇప్పుడు చెప్పండి, జీవితాన్ని వాళ్ళు ఆనాడు ఎక్కువ ఎంజాయ్ చేశారా... నాగరికులమనే భ్రమలో కనీస పోషక విలువలు లేని పిజ్జాలు, బర్గర్ల వంటివి తింటూ మనం ఎక్కువ ఎంజాయ్ చేస్తున్నామా...?

గోధుమ పిండి పోలెను తయారుచేసి, పలుచగా గుండ్రంగా వత్తి, సన్న సెగను కాలిస్తే వాటిని యిప్పుడు పుల్కా అంటున్నారు. "అంగార పోళిక" అని మన పూర్వులు అన్నారు. ఈ "పోళిక" అనే సంస్కృత పదమే జనవ్యవహారంలో "పుల్కాగా" మారి ఉండవచ్చు కూడా! శ్రీనాథుడు వీటినే నిప్పట్లు అని ఉంటాడు. ఇలాంటివి చేసుకోవటానికి ఇప్పుడు కుంపట్లు ఎక్కడ దొరుకు తాయండీ అని పెదవి విరిచేయకండీ ...! గ్యాసు పొయ్యి మీద గానీ, మైక్రోవోవెన్లో గ్రిల్ మీద గానీ నిప్పట్లు, అంగార పోలియలూ నిరభ్యంతరంగా కాల్చుకోవచ్చు.

కొంచెం మనసుపెడితే, స్కూలు నుంచి రాగానే పిల్లలకూ, వృద్ధులకూ, అలసి ఆఫీసు నుంచి వచ్చే ఉద్యోగులకూ, అందరికీ పెట్ట దగిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార ద్రవ్యం ఇది. ఆరోగ్యాన్నిచ్చేదాన్ని పాతదంటూ ఈసడించు కోకుండా సద్వినియోగపరచుకోవలసిన అవసరం ఉంది కదా ...!

అంబలి - తెలుగుతల్లి ప్రసాదం

అంబలి అంటే గంజి ! దాని పేరెత్తగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తాగేదనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం మనలో బాగా ఉంది. రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటి పిండిని ఉడికించి కాచిన చిక్కని గంజి లేదా 'జావ'ని అంబలి అంటారు. ఇప్పుడు బియ్యానికి బదులుగా శరీరానికి అనుకూలతనిచ్చే రాగి, జొన్న, సజ్జల వాడకాన్ని మొదలుపెట్టాలని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. కోళ్లకు, పశువులకు మేతగా వేయడానికే ఈ ధాన్యం అనే అభిప్రాయం లోంచి మొదట మనం బైటకు రావాలి. ఇవి మేలు కల్గించే గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ద్రవ్యాలు.

రాయలసీమలో కుడి చెయ్యిని 'అంబటి చెయ్యి' అంటారు. అంబలిని తాగే చెయ్యి అని అర్థం. కుడిచే (అన్నం తినే) చెయ్యి కాబట్టి కుడిచెయ్యి అయింది ఇలాగే! "అంబటి పొద్దు" అంటే అంబలి తాగే సమయం అని !

రాగుల్ని, చోళ్ళు, తవిదెలు అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. 'అంబలి' అంటే ముఖ్యంగా చోడిపిండిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కగా జావకాచుకుని తాగడమే! 'కూడునీరు' అంటే ఇదే! దీని చిక్కదనాన్ని బట్టి యవాగువు, మండము, విలేపి లాంటి పేర్లు సంస్కృతంలో ఏర్పడ్డాయి. 'చోడంబలి' చిక్కగా, మృదువుగా ఉండి చలవనిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది. కడుపు నిండుతుంది. కడుపులో ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిని అదుపు చేస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలు, వృద్ధులు, రోగాలతో తీసుకొంటున్న వారు, కృశించిపోతున్న వారు, స్థూలకాయం ఉన్న వారుకూడా ప్రొద్దునే అంబలి తాగితే చాలా మేలు కలుగుతుంది. పాలుగాని, పెరుగు గాని, మజ్జిగ గాని కలిపి తాగవచ్చు కూడా.

ప్రాకృత భాషలో అంబలి, అమాగో, అంబిలో అంబలి, అలాగే పాలీ భాషలో అంబిలయాగు, మగధి భాషలో 'అంబిల'. వీటి నుంచి తెలుగులో 'అంబలి' అనే సైకృత పదం ఏర్పడిందని, మన పండితులు భావించారు. కానీ, అంబలి, అంబకళము అనేవి పర్యాయ పదాలుగా DEDR (174) నిఘంటువులో కనిపిస్తాయి. కన్నడ భాషలో కూడా అంబలిని అంబలి, అంబకళ, అంబిల, అంబులు అనే పిలుస్తారు. తమిళంలో 'అంపలి' అంటే రాగిజావ. జి. బ్రొన్నికోవ్ అనే పరిశోధకుడు రూపొందించిన లాంగ్ రేంజి ఎటిమాలజీన్ నిఘంటువుల్లో 'అంబలి' అనే పదం తొలి ద్రావిడ భాషాపదం అనీ, అది తెలుగులోకి 'అంబలి'గానే పరిణమించిందని,

తమిళులు తెలుగులోంచి దీన్ని స్వీకరించి 'అంపలి' అని పిలుస్తున్నారనీ ఆయన ఒక నోట్ పెట్టి పేర్కొన్నాడు. 'అంబలి' అనేది అత్యంత ప్రాచీనమైన తెలుగు పదం 'అంబ' అంటే, వండిన అన్నం. అన్నం అనేది సంస్కృత పదం కదా ...! అన్నం అనే పదానికి బదులుగా మనం వాడుకోదగిన మంచి తెలుగు పదం! కూడు, బువ్వల కన్నా 'అంబ' గౌరవప్రదమైన ప్రయోగమే ! అంబాల్ అంటే ఆహారం. వల్ అంటే బియ్యం, 'వల్లంబా' అంటే బియ్యపు గంజి.

బ్రాహుయీ మొదలైన ఆఫ్ఘనిస్తాన్, పాకిస్తాన్‌లలోని ద్రావిడ భాషలలో కూడా అమ్రి అంటే అంబలి అనే అర్థం ఉంది. ఇండో యూరోపియన్ భాషలకు అమ్మభాషలో (am r-) అంటే, పుల్లనిదని అర్థం, ఆమ్ర, ఆమ్ల పదాలు దీన్నిబట్టే వచ్చాయి. జర్మనీ భాషలో ఆమ్ప్రాన్ అంటే పుల్లనిది అని ! లాటిన్ భాషలో అమారస్ అంటే పులుపు. ఇలా, ద్రావిడ 'అంబలి' ఇండో యూరోపియన్ భాషా రూపాలలో పులుపుకు మూలరూపంగా కనిపించడం కేవలం కాకతాళీయం కాదు.

శ్రీనాథుడు వర్ణించిన తెలుగు వంటకాలలో అంబకళం ఒకటి. దీనిని సాక్షాత్తూ వ్యాసుడికి, ఆయన శిష్యులకూ విశాలాక్షి వడ్డించిన వంటకంగా వర్ణించాడు. కాబట్టి, అది ఘనమైన వంటకమే అయి ఉంటుంది. రాగి లేదా బియ్యపు గంజి (పారిజ్ Porridge) అని దీని అర్థం. అయితే ఈ గంజిని పెరుగు కలిపి, చిక్కగా చిలికి తాగుతారు. మజ్జిగ చేర్చటం వలన పుల్లపుల్లగా ఉంటుంది. లేదా ఒకటి రెండు రోజులపాటు నిలవవుంచి పులియబెట్టి తాగుతారు. 'చల్లంబలి' 'పులిజావ' అని కూడా పిలుస్తారు. పలనాడులో తాను తాగవలసి వచ్చినప్పుడు "చల్లాయంబలి ద్రావితి!" అని శ్రీనాథుడు దీనంగా చెప్పుకున్నాడు. తెలంగాణా, రాయల సీమ, కర్ణాటకలలో అది గౌరవ వాచకమే !

అంబలి లేదా అంబకళం అనేది పేదవాడి ఆహారమా ... ధనికుడి ఆహారమా ... అనేది ఈ కాలంలో అనవసరమైన ప్రశ్న ! ఎన్నికోట్లు ఉంటేనేం షుగరూ, బీపీ వచ్చి తినేందుకు గతిలేని పరిస్థితి ఉంటే ! అందుకే, అంబలి అందరి ఆహారం అంటున్నాను. 'అంబలి'లో తెలుగుదనం నిండి ఉంది. అది గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహార పదార్థం. శరీరానికి పుష్టిని, సంతృప్తినీ, కాంతినీ ఇస్తుంది. రాగి అంబలి నిండా కాల్షియం దండిగా ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకు, పెద్దలకూ అందరికీ ఇది మంచిది. ప్రాత: కాలంలోనే రోజూ మేము 'రాగంబలి' తాగుతాం అని మనం చెప్పుకోవడం ఒక 'ఘనత' కావాలి !!

అట్టు - తెలుగింటి బెట్టు

అట్లతదియని ఉయ్యాల పండుగగానూ, గోరింటాకు పండుగగానూ జరుపుకొనే ఆచారం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. ముత్తైదువులకు అలంకారం చేసి అట్లు వాయనంగా సమర్పించటం అట్లతదియ నోములో ఒక ముఖ్యాంశం. "అట్లతద్దోయ్ ఆరట్లోయ్, ముద్దపప్పోయ్ మూడ ట్లోయ్" అనే పాటని బట్టి, అట్టుని ముద్దపప్పుతో నంజుకొని తినే అలవాటు తెలుగువాళ్ళకుండేదని అర్థమవుతోంది. శృంగారనైషధంలో (2-120) శ్రీనాథ మహాకవి చాపట్లతో పెసరపప్పుని నంజుకొని తినడం గురించి ప్రస్తావించాడు. చాపట్లను ఎలా చేస్తారు...?

ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుతున్న తెలుగు భాషకి మూలభాషని పరిశోధకులు పునర్నిర్మించారు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ పేరుతో ఈ పూర్వ తెలుగు బాషా నిఘంటువు ఇంటర్‌నెట్లో అందుబాటులో ఉంది కూడా! ఇందులో 'అట్' అనే ప్రోటో తెలుగు (పూర్వ తెలుగు) రూపానికి తడి ఆరిపోయేలాగా పొడిగా (dry) కాల్చటం, శుష్కింపచేయటం అనే అర్థాలున్నాయి. తెలుగులో 'అట్టము' అంటే ఆహారము. ఇంధనం కూడా! 'అడు' అంటే పూర్తిగా పొడిగా అయ్యేలా చేయటం. అడుగంటింది అంటే తడి అంతా ఆవిరి అయిపోయి ఇంక మాడిపోతోందని అర్థం. అట్-ఉప్పు అంటే సముద్రపు నీటిని ఆవిరి చేసి తీసిన ఉప్పు అని!

పూర్వపు రోజుల్లో కుండని బోర్లించి లోపలి నుంచి మంటపెట్టి కుండ బైటవైపున అట్టులు కాల్చుకొనేవాళ్ళు. ఈ పద్ధతిలోనే పూతరేకుల్ని పల్చగా కాల్చి తయారుచేస్తారు. అందుకేనేమో తెలుగులో వెడల్పైన మూతి కలిగిన కుండని 'అటిక', 'అట్టిక' అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. పగిలిన పెద్ద కుండపెంకుని కూడా ఇలానే ఆ రోజుల్లో ఉపయోగించి ఉంటారు అందుకని, ఇప్పటికీ అట్ల పెనాన్ని చాలా మంది 'పెంకు' అనే పిలుస్తారు. పెంకు అంటే కుండ పెంకు అన్నమాట! మూతిభాగాన్ని పగలకొట్టి ఆ కుండని బూరెల మూకుడు మాదిరిగా వాడుకోవటాన్ని పల్లెల్లో చూడవచ్చు. దీన్ని మంగలం అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు.

అట్టగట్టింది అంటే, ఎండి, మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి, గట్టిగా అయ్యిందని అర్థం. చెప్పు అడుగు భాగం అలా గట్టిగా ఉండాలి కాబట్టి 'అట్ట' అనే పేరు దానికి సార్థకం అయింది. పరీక్ష రాసే అట్ట, పుస్తకానికి వేసే అట్ట కూడా బహుశా

ఈ అర్థంలోనే ఏర్పడి ఉంటాయి. మెత్తగా రుబ్బిన పిండిని పెనం లేదా పెంకుమీద పలుచగానో మందంగానో పరిచి కాల్చినప్పుడు అది అట్టగడుతుంది. దాన్నే "అట్టు" అంటున్నాము.

తమిళంలో అటు, అటువ్, అట్ అనే పదాలు వుండటం, కాల్చటం, వేయించటం, ఉడికించటం, కరిగించటం అనే అర్థాల్లో కనిపిస్తాయి. అటుక్కలై = వంట గది; అటుచిల్ = ఉప్పుడు బియ్యం; అట్టు = తీపి రొట్టె ; ఆటు = వండటం; అట్టుంబల = వంటగది; అడకల = వంటశాల; అట్టము = ఆహారం. ఈ నిరూపణల్ని బట్టి, 'అట్టు' అనే పదం తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఆహార పదార్థం అనే అర్థంలోకి పరిణమించిందని భావించవచ్చు. ఆ విధంగా అట్టగట్టడం అనే అర్థం అందులోంచి పక్కకు తప్పుకొని ఉంటుంది.

అట్టు అనే పదానికి మరికొన్ని ఇతర అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. అట్టేపెట్టు, అట్టే అగు గాక, అట్టనా...! అట్టులా ... ? అట్టిది ! వచ్చేటట్టు, చేసి నట్టు, అట్టే పోయినాడు లాంటి ప్రయోగాలు - ఉండు, ఉంచు అర్థాల్లో కనిపిస్తాయి. ఆఫ్రో ఆసియా టిక్ భాషల్లో కూడా అట్తు పదం అదే ఉచ్చరణతో ఉందిగానీ, పక్కన, వెనుకవైపు ఇలాంటి అర్థాల్లో ఉంది. (బ్లిని), (Blintz) (ముఫ్లెట్ట) (Mofletta) పేర్లతో అట్టుని ప్రపంచంలో చాలా దేశాలవాళ్ళు వండుకొంటున్నారు. జపాన్‌లో అట్టుకు 'ఒకోనోమి యకీ' అనే గమ్మత్తయిన పేరుంది. 'ఇష్టమొచ్చినట్టు కాల్చు' అని దీని అర్థం. ఇథియోపియాలో కూడా 'వార్ఝె' పేరుతో అట్లు పోసుకొనే అలవాటుందని తెలుస్తోంది. ఆఫ్రికానుంచి బయలు దేరిన ద్రావిడులు అనేక మజిలీల అనంతరం క్రీస్తు పూర్వం 2500 నాటికే తెలుగు నేలమీద చేరారు. వస్తూ తెచ్చుకున్న వంటకాలలో అట్టుకూడా ఉందన్నమాట!

తెలుగింట అట్లకు కనీసం 4,500 యేళ్ళ చరిత్ర ఉందని దీన్నిబట్టి అర్థమవుతోంది. రవ్వట్టు, పెసరట్టు, మినపట్టు, గుడ్డట్టు (ఆమ్లెట్), చాపట్టు, నీరొట్టు, అట్లపెనము, అట్లకాడ, అట్లపొయ్యి పదాలు తెలుగు భాషలో రూపొందాయి.

అన్నం - ఆంధ్రవిష్ణు స్వరూపం

అన్నాన్ని పరబ్రహ్మ స్వరూపంగా భావిస్తాం మనం. అన్నం అంటే అది వరి అన్నమే కావాలని లేదు. గోధుమ, జొన్న, రాగి, సజ్జ ఏది వండుకున్నా అది అన్నమే! తెలుగువారికి వరి అన్నమే ముఖ్యమైంది అంటారు గానీ, గత 60 ఏళ్ళ వరకూ కృష్ణా, గోదావరి, గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాల్లోని కొద్ది ప్రాంతాల్లో మినహా వరి పండిన విస్తీర్ణం చాలా తక్కువ.

నదీతీర ప్రాంతాల్లో నీటి సౌకర్యాలను కల్పించ గల గటంతో గోదావరి, కృష్ణా నదుల మీద కట్టిన రెండు ఆనకట్టల పుణ్యాన, గడచిన 150 ఏళ్ళుగా ఈ జిల్లాల్లోని డెల్టా ప్రాంతాలు వరిపంటకు స్థావరాలైనాయి. కానీ, ఈ జిల్లాల్లో మెట్టభూములే ఎక్కువ. అందుకని మొన్న మొన్నటిదాకా అధిక సంఖ్యాకులైన తెలుగు ప్రజల ప్రధాన ఆహారం జొన్నలు, రాగులే గానీ, వరి ఎంత మాత్రమూ కాదు. నిన్నమొన్నటి దాకా రైతు కూలీలకు జొన్నలు కొలిచి ఇచ్చిన సంఘటనలే ఉండేవి. హరిత విప్లవం, నాగార్జునసాగర్ జలాలు అందుబాటులోకి రావటం మొదలైన కారణాల వలన, ఇప్పుడు వరి పంట అమితంగా పెరిగి ప్రజలు జొన్నల్ని, రాగుల్ని పశుపక్ష్యాదులకు పెట్టే ధాన్యంగా భావించుకునే స్థితి వచ్చింది. నిజానికి ఈ ఆధునిక యుగంలో మాత్రమే, వరి అన్నం తెలుగువారి ప్రధాన ఆహారం అయ్యింది.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వరి, గోధుమ, జొన్న, రాగి, సజ్జ మొదలైన ధాన్యాలకు వేటి గుణాలు వాటికి సవివరంగా తెలియజెప్పారు. వాటి గుణాలే వాటితో వండిన అన్నానికి ఉంటాయి. ధాన్యాన్ని పొట్టు ఒలిచి శుభ్రం చేసిన వాటిని బియ్యం అని సామాన్య అర్థంలో ప్రయోగించారు. వరిబియ్యం అన్నట్టే గోధుమబియ్యం, జొన్నబియ్యం అనవచ్చు. వెదురుగడ లోపల ఉండే పలుకుల్ని 'వెదురు బియ్యం' ('వంశలోచన') అంటారు. వీటిని వండుకొంటారు కూడా! ఏ బియ్యాన్ని అయినా, యథాప్రకారంగా గానీ, విసిరి రవ్వపట్టి గానీ, మెత్తగా దంచి గానీ తయారుచేసుకొన్న ఏ వంటకం అయినా అన్నమే అవుతుంది. పరబ్రహ్మ స్వరూపం అయిన ఉత్తర భారతీయులు తినే రొట్టెలు కూడా పరబ్రహ్మ స్వరూపమే కాదనుకోవటం పొరబాటు.

భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో 'బాగా కడిగిన తెల్లని బియ్యాన్ని ఐదురెట్లు నీళ్లలో పోసి, వండి వార్చిన అన్నం గుణకరం' అని ఉంది. ఈ అన్నం జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. తిన్నది తేలికగా అరిగిస్తుంది. తృప్తినిస్తుంది. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ

తినదిగినదిగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా వార్చకపోతే ఆలశ్యంగా అరుగుతుంది. దానివలన భుక్తాయాసం ఏర్పడు తుంది. అది కఫాన్ని పెంచుతుంది. పాలిష్ పట్టగా మిగిలిన బియ్యంలో పిండిపదార్థాలే ఎక్కువ. కాబట్టి వరి అన్నం వలన కేలరీలు ఎక్కువగానూ, పోషక విలువలు తక్కువగానూ మన కడుపులోకి వెడుతున్నాయి. ఈ కేలరీలను తగ్గించాలంటే గంజి వార్చటమే మంచిది. గంజి వార్చకుండా వండే అన్నాన్ని 'అత్తెసరు' అన్నం అంటారు. ఇది ఎత్తుకుఎత్తు ఎసరు పోయాలని సూచించే పదం. గంజి వార్చి వండిన అన్నంలో బియ్యానికన్నా ఐదురెట్లు ఎక్కువగా నీరు పోస్తారు. బాగా ఉడికే అవకాశం దీనికుంటుంది. అత్తెసరు అన్నంలో నీరు తక్కువ పోయటం వలన అజీర్తికరంగా ఉంటుంది. విరేచన బద్ధతని కలిగిస్తుంది. అది 'అపథ్యం' అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. కుక్కర్లో వండే అన్నానికి కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. గంజి వారిస్తే, అన్నంలోంచి కొన్ని కేలరీలను తగ్గించ వచ్చుననేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. తక్కువ కేలరీలు కావాలనుకొనేవారు, ముఖ్యంగా షుగర్ రోగులు, స్థూలకాయులూ గంజి వార్చిన అన్నాన్ని తినటం మంచిదన్నమాట !

భక్ష్య యోగ్యమైనది అంటే, తినదగినది ఏదయినా అన్నమే ! ఆ తినే అన్నం సరైన వేళకు తినటం వలన, ఆయుష్షును, బలాన్నీ, వీర్యాన్నీ, శరీర కాంతినీ పెంచుతుంది. కంటి చూపుకూ సమస్త ఇంద్రియాలకూ శక్తినీ, బల పాటవాలనూ, శరానికి సుఖాన్నీ, శాంతినీ కలిగించేది ఈ అన్నం. ఇది దైనందిన జీవితంలో మనం చేసే అనేక అపచారాల వలన కలిగే దోషాలను సరిచేసి, రేచన పాచనాది క్రియలను మన శరీరం సక్రమంగా నెర వేర్చేందుకు తోడ్పడుతుంది. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే, అది తేలికగా అరిగే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అజీర్తితోనూ, పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులతోనూ, క్షీణింపచేసే వ్యాధులతోనూ బాధపడేవారికి దుర్బలులకు, బియ్యం వేయించి వండితే తీసుకొన్న ఆహారం వంటబట్టి శక్తిదాయకంగా ఉంటుంది.

పొయ్యిమీంచి దించుతూనే వడ్డించిన అతి వేడి అన్నాన్ని ఆబగా తింటే అది అపకారం చేస్తుంది. ఉడికిన తరువాత అన్నాన్ని ఉమ్మగిలనివ్వాలి. లేకపోతే, తపననీ, ఆయాసాన్నీ, నీరసాన్నీ కలిగిస్తుంది. ఆహారసారం వంటబట్టదన్నమాట ! రక్తపోటును పెంచుతుందని ఆయుర్వేదం హెచ్చరిస్తోంది.

శొంఠి కొమ్ముల్ని సన్నగా వేయించి, దంచిన పొడి ఒక చెంచాడు తీసుకొని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేంత వరకూ మరిగించి వడగట్టండి.

ఆ నీటిని మరుగుతున్న ఎసరులో కలిపి బియ్యం పోసి అన్నం వండండి. ఉడికేప్పుడు కొద్దిగా నెయ్యి వేస్తే ఈ అన్నానికి రుచి, సువాసన ఉంటాయి. ఉత్తమ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో కూర, పప్పు, పచ్చడి వగైరా కలుపుకొని తినవచ్చు. పులుపు, కారం, మషాలాలు తగ్గించి వండుకుంటే, ఈ శొంఠి అన్నం జీర్ణకోశాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కడుపులో వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఏ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికయినా జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంచి, మందులు బాగా పనిచేసేలా చూస్తుంది. రోగి బలం కాపాడి రోగబలాన్ని తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది.

అన్నంలో అప్పచ్చి అప్పడం

ఏదో ఒక పిండి వంట లేకపోతే అది విందు భోజనం అనిపించుకోదు. ఒక స్వీటు, ఒక హాటూ, ఒక పాయసం, ఒక చిత్రాన్నం ఇలా అనేక రకాల అప్పచ్చులు విందు భోజనాలలో తప్పనిసరి వంటకాలు మనకు! ఇప్పుడు మనం టిఫిను పేరుతో తినే ఇడ్లీ, అట్టూ, గారెల్లాంటి పిండివంటల్ని విందుభోజనాలలోనే వండి వడ్డించినట్టు మన పూర్వకవులు వ్రాశారు. ఎప్పుడో పండగకో, పబ్బానికో వండుకోవలసిన ఈ పిండివంటల్ని రోజూ అలవాటుగా తింటే అనేక వ్యాధులు కలగవచ్చు.

పొట్టను ఇబ్బంది పెట్టకుండా కమ్మని రుచినిచ్చే అప్పచ్చి లాంటిది 'అప్పడం'! అప్పడం ఉంటే అది విందు భోజనమే!

సన్నటి సెగ చూపిస్తే చిన్న చిన్న బుడిపెలు ఏర్పడుతూ ఈ అప్పడాలు చక్కగా కాలి కమ్మని రుచినీ సువాసననీ ఇస్తాయి. వాటికి నెయ్యి రెండు చుక్కలు వేలితో రాసి అన్నంలో నంజుకొంటూ తినేవారు. ఒక్కోరోజు అన్నంలో ఏ ఆధరవూ లేకపోతే, అప్పడాలతోనే భోజనం కానిచ్చేసే వారు కూడా! అప్పడాల పిండి ఉండల్ని అన్నంలో నంజుకును తినే అలవాటు కూడా చాలా మందికి ఉంది.

అప్పడాల్ని సంస్కృతంలో పర్పటా అంటారు. ఇది 'ధూమసా రచిత వంటకం' అని భావప్రకాశ గ్రంథంలో ఉంది. పొట్టు తీసి పప్పుని విసిరితే ఆ పిండిని 'ధూమసా' అంటారు. ఈ పిండిలో ఇష్టమైన వారు ఇంగువని, ఇష్టం లేని వారు అల్లం, వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని, పసుపు, ఉప్పు, జీలకర్ర, సర్జక్షారం వీటన్నింటినీ తగుపాళ్ళలో కలుపుతారు. సర్జక్షరం పెద్ద కిరాణాకొట్లలో దొరుకుతుంది. ఇవన్నీ కలిపిన 'ధూమసా'తో తయారైనవికాబట్టి 'ధూమసా రచిత వంటకం' అన్నాడు. ఈ 'ధూమసా'ని చపాతీ పిండి కలిపినట్టు నీళ్ళతోనే ముద్దగా కలిపి బాగా మర్దంచి, అప్పడం వత్తాలి.

వీటిని పర్పటాలంటారు. నీడన ఆరనిచ్చి భద్రపరచుకుంటారు. గమనిస్తే వీటి తయారీలో నూనెలేదు. కారం లేదు. రంగులు లేవు. హానికర రసాయనాలు లేవు. ఇవి తినటం అనాగరికం ఎలా అవుతుందీ...? ఆరోగ్యదాయకం కదా!

ఇన్ని వివరాలు చెప్పి చివరలో ఒక హెచ్చరిక చేస్తుంది భావప్రకాశ గ్రంథం "స్నేహ భృష్టాస్తు తే సర్వేభవేర్మధ్యమా గుణైః – ఈ అప్పడాలను సన్న సెగన కాల్చటం కాకుండా సలసలా కాగే నూనెలో నరక లోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్టు వేయిస్తే అప్పడాల వలన మధ్యమ గుణాలు మాత్రమే దక్కుతాయి... అని! అంటే నూనెలో వేయించినందు వలన అప్పడాలు సగం శక్తిని కోల్పోతున్నాయి. ఆ మిగతా సగంలో హానికర అంశాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.." అని దీని భావం! ఏ ఆహార పదార్థాన్నైనా నూనెలో వేయిస్తే అపకారం చేస్తుందన్న మాట!

ఇప్పుడు మార్కెట్లో మద్రాసు అప్పడాలు విరివిగా దొరుకుతున్నాయి. తినేషోడా ఉప్పునీ నిలవుంచేందుకు విషరసాయనాల్నీ, కొన్ని రకాల రంగుల్నీ కలిపి వీటిని తయారు చేస్తున్నారు. ఈ అప్పడాల్లో మనం గొప్పగా చెప్పుకోగలిగే మంచి ఏమీ లేదు. ఇవి నూనెలో వేయించటానికి మాత్రమే ఉద్దేశించినవి! వీటిని సాధ్యమైనంత వరకూ తినకపోవటమే మంచిది.

మినప అప్పడాలు శక్తిదాయకం. దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తాయి. పెసర అప్పడాలు చలవ చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. కందిసున్ని లాగే కంది అప్పడాలు కూడా అన్నంలో ఒక ఆధరవుగా ఉపయోగపడతాయి. కూరల్లోనూ, పులుసుల్లోనూ వీటి తుంపులు వేసి వండుతుంటారు కూడా! ఉలవ అప్పడాలు వేడిని కలిగిస్తాయి. మూత్ర వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పని చేస్తాయి.

మొత్తం మీద అప్పడాల విషయంలో మనం ఆలోచించవలసిన మరోకోణం ఉన్నదని అర్థం అవుతోంది. అప్పడాలను ఎండించి శుష్కింప చేసే విధానాన్ని భావప్రకాశ గ్రంథం సూచించలేదు. శుష్కింపచేసిన ఆహార పదార్థాలు వాత దోషాన్ని పెంచుతాయనే సూత్రం కూడా ఉంది. అందుకనే, గోధుమపిండితో పుల్కాలను కూడా అప్పడాలుగానే భావిస్తే, నిజమైన అప్పడం ఎలా ఉంటుందో మనకు బోధపడుతుంది. అప్పడం వత్తి అప్పటికప్పుడు పుల్కా కాలుస్తారు. అప్పడాల పిండిని కూడా ఎప్పటికప్పుడు ఇలానే కలుపుకోవాలని దీని భావం. మినుము, పెసర, కంది, ఉలవ, జొన్న, రాగి, సజ్జ ఇలాంటి ధాన్యాల పిండిని కావలసిన సంబారాలు కలిపి అప్పడం వత్తి పుల్కా కాల్చుకుంటే అదే శాస్త్రీయమైన అప్పడం. పప్పుధాన్యాలు,

తృణ ధాన్యాలు అన్నింటితోనూ ఈ విధంగా అప్పడాలు వత్తుకుని కాల్చుకోవచ్చు. ఆయా ధాన్యాల గుణాలే ఆ అప్పడాలకూ ఉంటాయి.

వీటిని అన్నంలో ఒక ఆధరవుగా తినవచ్చు. అన్నానికి బదులుగా కూరతో తినవచ్చు. అన్నంలో కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, సాంబారు లాంటి ఆహార పదార్థాలు తినేప్పుడు ఈ అప్పడాన్ని నంజుకోవచ్చు.

అప్పడాన్ని కాల్చి తినటమే అంటారుగాని, వేయించి తినటం అనరు. అప్పడాలను వేయించకూడదు. కాల్చటానికి నిప్పులే కావలసిన అవసరం లేదు. పెనం మీద సెగ తగలనిస్తే చాలు! అప్పడాలను ఒక కమ్మని అప్పచ్చిగా తినాలి!

పుల్కాలకూ, పూరీలకూ ఉపయోగించే పిండి ఒకటే అయినప్పటికీ వాటి గుణగణాలలో ఎంత తేడా ఉందో, శాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ పుల్కా అప్పడాలకూ, ఇప్పుడు మనకు దొరికే మద్రాసు అప్పడాలకూ అంత తేడా ఉంది.

కాల్చిన అప్పడం ఉంటే అది విందుభోజనమే! అప్పడాలు అప్పచ్చులే మనకి!

అరిసె - తెలుగింటి తియ్యదనం

అరిసె ఎంత చక్కని తెలుగు పేరూ...? మన నిఘంటుకర్తలు ఈ తెలుగు పేరును ఎలా విస్మరించారో అర్థంకాదు. గిడుగు వారు ఆక్షేపించినట్టు సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటు కర్తలకు అరిసె తెలియనే తెలియదా...? అరిసె అంటే మొలలు, మూలవ్యాధి అనే అర్థమే యిచ్చారు గానీ, కమ్మని తీపి భక్ష్యం అనటానికి చెయ్యి రాలేదు.

"నల్లేరు రసము తోడం జెల్లం గల్కంబు పిండి చిటి బెల్లంబున్ జెల్లించి యావు నేతన్ దెల్లంబైనట్టు దినిన దీరు న్నరిసెల్" అని మొలలు తగ్గటానికి నల్లేరు రసంతో చెప్పిన ఒక వైద్యకయోగాన్ని సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు ఉదాహరించింది. అర్శ అనే సంస్కృత పదానికి భ్రష్ట రూపం ఈ అరిసె. ఇది గుర్తుకొచ్చింది గానీ తెలుగింటి తీపి వంటకం 'అరిసె' ఈ నిఘంటు కర్తలకు గుర్తుకు రాక పోవటం ఆశ్చర్యమే!

ఆనందాన్ని హర్షము, హరుసం, అరిచం = ఆనందం. అరిసె, ఆనందానికి వ్యతిరేకం = బాధ కల్గించేది అరిసెలనే తీపి వంటకం ఈ మొలల అరిసెలని కలిగించేది అరిసె పరస్పర వ్యతిరేకపదాలు.

సంస్కృతంలో అరిసెని 'అతి రసం' అంటారు. కానీ, ఈ పేరు కూడా అంతగా ప్రసిద్ధి కాదు. సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో అతిరసం అనే పదానికి ఒక భక్ష్య విశేషం అని సరిపెట్టారేగానీ, అక్కడ కూడా అరిసె అనే అర్థాన్ని యివ్వలేదు. "అలివేణి నీ చేతి యతి రసరుచి రసజ్ఞానందమాయె నేమనగ వచ్చు..." అని ఒక ఉదాహరణను పేర్కొన్నారు. శబ్దార్థ చంద్రికలో మాత్రం అతిరసం అంటే భక్ష్య విశేషం, అరిసె అని అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో అసలీ పదమే ఇవ్వలేదు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో కూడా 'అతిరస' అనే పదానికి భక్ష్య విశేషమైన అర్థమే యివ్వలేదు. మరి ఈ తెలుగు అరిసెలు ఎక్కడివి?

'అరిసి' అనే పదానికి తెలుగులో వరి బియ్యం అని అర్థం. అరిసితో చేసే వంటకం కాబట్టి అరిసె అయ్యింది. కన్నడం, కొడ భాషలలో అక్కి అంటే బియ్యం. తుళు, తమిళ భాషలలో అరి అంటె బియ్యం. తమిళంలో బాగు చేసిన బియ్యాన్ని అరిచి అని కూడా పిలుస్తారు. వరి గింజలపైన ఊక, తవుడు, చిట్టు వగైరా తీసేయగా వచ్చిన బియ్యాన్ని అరి, అరిసి, అరిచి పేర్లతో పిలిచారు. 'అరి' ద్రావిడపదం! 'వరి' బహుశా ఆస్ట్రోనేషియన్ 'ముండా' తదితర భాషల్లోంచి స్వీకరించ బడింది కావచ్చునని మైకేల్ విజ్జెల్‌లాంటి పండితుల అభిప్రాయం. వరి అనే పదాన్ని Paddy అనే అర్థంలో తెలుగులో ప్రయోగిస్తున్నాం. 'నివ్వరి' అనే ధ్యానం కూడా ఉన్నట్టు కవి ప్రయోగాలను బట్టి తెలుస్తుంది.

సంక్రాంతి తమిళులకు పొంగలి పండుగ అయితే, తెలుగువారికి అరిసెల పండుగ! కానీ, తెలుగువాడు మాత్రం మరో తెలుగువాడితో హేపీ పొంగల్ అనే అంటాడు. పోనీ ఆ ఇంగ్లీషులోనే విష్యూ ఎ హేపీ అరిసె అనడు. అరిసె మనది కాదనే అపోహ మనలో బాగా వుంది. అరిసెలు వండకుండానూ, తినకుండానూ మనకు సంక్రాంతి వెళ్లదు. మన గ్రామాలలో అరిసెలను సామూహికంగా వండుకొంటారు. పెళ్ళిళ్లకు, పేరంటాలకూ అరిసె ఈనాటికీ తప్పనిసరే! పాపాయి నిలబడి అడుగులేస్తోందంటే సంబరంగా అరిసెలు పంచుతారు. అరిసెలమీదే నడిపిస్తారు. ఇంగ్లీషు వాడికి కేక్ వాక్. క్యాట్ వాక్‌లున్నాయి. మనది అరిసె నడక! అరిసె తెలుగింటి వైభోగానికి తీపి గుర్తు. తీపి భక్ష్యాలకు రారాజు అరిసె.

అరిసె తింటే ఆరునెలలనాటి రోగాలు బయటపడతాయిని భయపడేవాళ్ళే ఎక్కువ. జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కష్టంగా అరిగేది ఏది తిన్నా ఆరేళ్ళ క్రితం

వ్యాధులను కూడా గుర్తుకు తెస్తుంది. అరిసె అందుకు మినహాయింపు కాదు. యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో దీనికి చక్కని వివరణ వుంది. 'శాలిపిష్టకృతా భక్ష్యా నాతిబల్యా విదాహిన: అవృష్యాగురవశ్చోష్ణా: కఫపిత్తప్రకోపనా:' అనే సూత్రంలో 'బియ్యం పిండితో చేసిన భక్ష్యాలు ఏమంత బలకరంగా ఉండవు. పైగా వేడి చేస్తాయి. ధాతువృద్ధి జరగకుండా ఆపుతాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. కఫదోషాన్నీ, పైత్యాన్నీ పెంచేవిగా ఉంటాయి....' అని చెప్పారు. ఇవి అరిసెలకు వర్తించే మాటలే! అందుకే, మనపూర్వులు చిరుతిళ్ళ తయారీకి గోధుమపిండినీ లేదా మినపపిండినీ ఎక్కువ వాడేవారు. గోధుమ పిండితో చేసిన భక్ష్యాలు ఎక్కువ బలకరంగా, చలవచేసేవిగా, పైత్యవాతాలు తగ్గించేవిగా ఉంటాయనీ, మినపపిండితో చేసినవి బలకరంగా కఫ, పైత్యాలను పెంచేవిగా ఉంటాయనీ పేర్కొన్నారు. నేతిలో వేయించిన భక్ష్యాలు పైత్య, వాతాల్ని హరిస్తాయి. నూనెలో వేయించినవి కంటిచూపును చెడగొడతాయి. వేడి చేస్తాయి. రక్త దోషాలను పుట్టిస్తాయి అని ఈ వైద్య గ్రంథం చెప్తోంది. ఈ 'యోగరత్నాకరం' గ్రంథం ఇక్కడ మరో మంచి దారి చూపించింది. 'దుగ్ధాలోడిత గోధూమ శాలి పిష్టాది నిర్మితా: వాతపిత్తహరా భక్ష్యా హృద్యాశ్శుక్ర బలప్రదా:' పాలతో కలిపిన గోధుమపిండి లేదా బియ్యం పిండితో చేసిన వంటకాలు పైన చెప్పిన దోషాలను కలగనీయకుండా ఉంటాయి. వాత, పిత్త దోషాలను తగ్గించి, గుండెకు మేలు చేసేవిగా, ధాతు వర్ధకంగా, బలకరంగా ఉంటాయి. అని ఈ సూత్రానికి అర్థం. 'గౌడికా గురవో భక్ష్యా వాతఘ్నా: కఫ శుక్రలా:' అంటే బెల్లంతో చేసిన భక్ష్యాలు కష్టంగా అరుగుతాయి. కానీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. వీర్యవర్ధకంగా ఉంటాయి. కఫాన్నీ పెంచుతాయి...' అనే సూత్రం కూడా ఉంది.

పై సూత్రాలను బట్టి రెండు విషయాలు నిర్ధారణ అవుతున్నాయి. 1) పాలతో బియ్యం పిండిని కలిపి వండితే అరిసెలు చెడు చెయ్యకుండా ఉంటాయి. 2) నూనెకు బదులుగా నెయ్యి వాడితే అరిసెలు మేలు చేస్తాయి 3) బెల్లానికి బదులుగా పంచదార వాడితే తేలికగా అరుగుతాయి. వీటిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథం 'ఘేవరి' అనే వంటకాన్ని ఉదహరించింది. వస్త్రగాలితం పట్టిన మెత్తని బియ్యంపిండిలో పంచదార, చిక్కగా కాచిన పాలు కలిపి ఉండలా చేసి, గుండ్రని ఆకారంలో అరిసెని వత్తి, నేతిలో వండితే దాన్ని ఘేవరి అంటారట. 'ఘృత సంబంధమైన అరిసె' అని ఈ ఘేవరి శబ్దానికి అర్థం కావచ్చు. అరిసెలను ఘేవరి పద్ధతిలో వండు కోవటమే మేలని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

అరిసెలు శత్రువులాగా మనలను భయపెట్టేవనే భావనలోంచి బయటకు వచ్చి తెలుగుదనాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేసుకోవటం అవసరం కదా....! అరిసెలు తిన్నాక ఏ ఇబ్బందీ కలగకుండా ఉండాలంటే ఒక చిన్న ఉపాయం ఉంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలుగా తీసికొని దంచి ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో వేసుకొని, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని తాగండి. అరిసెలను భయపడకుండా ఆస్వాదించవచ్చు. వాటిని తిన్న తరువాత ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా హాయిగా అరిగిస్తాయి.

ఇడికుడకలు - బియ్యపురవ్వతో ఒక వంటకం

రవ్వ అంటే, మనకు బియ్యపు రవ్వే! గరుకుగా మరపట్టిన దాన్ని రవ్వ అంటారని ఒక నిర్వచనం చేయవచ్చు. ఉప్మా నూక అని కూడా అంటుంటారు. గోధుమలలో రవ్వ గోధుమలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. పిండి గోధుమలను బరకగా పట్టించినా అది ఉప్మా రవ్వగా పనికి రాదు. బియ్యపు రవ్వతో చేసుకొనే వంటకాలన్నింటినీ గోధుమరవ్వతోనూ, జొన్నరవ్వతోనూ, సజ్జరవ్వతో కూడా చేసుకోవచ్చు.

అత్యల్పమైనదైనా ఎంతో విలువైనదని సూచించటానికి రవ్వ అనే పదాన్ని వాడతారు. రవ్వ అంటే వజ్రపు నులి అని కూడా అర్థం ఉంది. రవంత, రవ్వంత లేదా పిసరంత పదాలను ఈ అర్థంలోనే మనం ప్రయోగిస్తుంటాం. ఒరిజినల్ వజ్రపు తునకను రవ్వ అంటున్నాం. కృత్రిమ పద్మరాగాన్ని రవాయి అంటారు. బూడిదనుంచి జల్లించిన బొగ్గు నులిని కూడా రవ్వ అనే అంటారు. సన్న కర్రలు, పుల్లలతో తడికలను, పై కప్పులనూ నేసినప్పుడు దాన్ని రవ్వకట్టు అంటారు. ముళ్ళ కంపలను లాగటానికి, కొమ్మలను విరవటానికి వాడే పంగల కర్రని రవ్వకట్టె అంటారు. గొర్రెల కాపరుల దగ్గర ఇది కనిపిస్తుంది. రవ్వ లేదా రవ్వ అంటే నీలాపనింద. రవ్వ పడ్డాడు అంటే మాట పడ్డాడని! దాన్ని రవ్వ చేయకు అంటే అల్లరి చేయవద్దని! రవ్వరట్టు అని కూడా అంటారు. రవ్వలమారి అంటే తంపులు పెట్టేవాడు. రవ్వాడాడు అంటే, నిందించాడని! తాళ్ళపాక అన్నమయ్య "రవ్వైన" పదాన్ని అల్లరి అనే అర్థంలో ప్రయోగించాడు.

బొంబాయి రవ్వ తెలియక మునుపు తెలుగు వాళ్ళకు రవ్వ అంటే బియ్యపు రవ్వే! బియ్యపు రవ్వంటే మన పూర్వీలకు వజ్రపు రవ్వంత ఇష్టం. ఆధునిక యుగంలో ఉప్పుదు రవ్వ కలిపి ఇడ్లీ వేసుకోవటానికి మనం బాగా అలవాటుపడి ఉన్నాం. ఉప్పుడు రవ్వ అనేది పులవబెట్టిన బియ్యపు రవ్వ! కానీ పులియబెట్టిన బియ్యపు రవ్వకు ఒక విధమైన ముక్కవాసన ఉంటుందని మన పూర్వులు వాడటానికి ఇష్టపడేవారు కాదు. బియ్యపు రవ్వలో కొద్దిగా పెరుగుకలిపి ఇడ్లీలు వేసుకొనే వారు ఉప్పుడురవ్వ, బొంబాయిరవ్వ పడని వాళ్ళకు బియ్యపు రవ్వ ఇడ్డెనలు ఎలాంటి అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. మెత్తగా స్పాంజిలాగా ఉంటాయి.

ఇడికుడకలు :

హంసవింశతి కావ్యంలో ఏలకి కాయలు, వెన్న మెఱుంగులు, ఇడికుడకలు ఇలా చాలా వంటకాలపేర్లు ప్రస్తావించాడు. వీటిలో ఇడికుడకలు గురించి కొంత పరిశీలిన చేద్దాం. బియ్యపురవ్వని ఆవిరి మీద ఉడికించి, సన్నచిల్లులున్న చక్రాల గిద్దలో వత్తి తయారు చేసిన సేమ్యా లాంటి ఆహార పదార్థం ఇడికుడక అని ఆంధ్ర వాచస్పత్యంలో ఒక వివరణ కనిపిస్తుంది. సేమ్యాతో మళ్ళీ మనం పాయసం, ఉప్మా, లాంటి వంటకాలతో పాటు పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకోవచ్చు కూడా! ఈ బియ్యపు సేమ్యాని కాగుతున్న పాలలో వత్తితే పాలతారికలు అవుతాయి. నూనెలో వేపితే వడియాలవుతాయి. విడిగా వత్తి ఎండిస్తే సేమ్యా అవుతుంది. మైదా పిండి, శనగ పిండితో చేసే వంటకాలకన్నా ఆరోగ్యకరం, చవక కూడా!

ఇడ్డెన - తెలుగువారి వడ్డనలు

ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఇడ్లీ, ఒకప్పుడు మన పూర్వులు తిన్న "ఇడ్డెన" ఒకటి కాకపోవచ్చు. తెలుగునాట నాలుగు వందల ఏళ్ళుగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఆయుర్వేద గ్రంథం 'యోగరత్నాకరం'లో ఆనాటి తెలుగువారి ఆహార పదార్థాల వివరాలు కన్పిస్తాయి. దీని గ్రంథకర్త ఆంధ్రుడు కావచ్చునని పండితులు నిర్ధారించారు కూడా! 'ఇందరీ' అనే ఒక వంటకం ఇందులో ఉంది. మినపప్పు (లేదా పెసర పప్పు)ని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర కలిపి ఆవిరి మీద ఉడికించినవి ఈ ఇందరీలు, వీటినే ఆవిరికుడుములు లేదా "వాసెనపోలి" పేర్లతో మొన్నమొన్నటిదాకా పిలిచేవారు. అప్పట్లో ఇందరీలని కూడా పిలిచి ఉంటారు. ఉప్పుడురవ్వ కలపకుండానే వీటిని తయారు చేసుకున్నారని గమనించాలి.

"హంసవింశతి" కావ్యంలో అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు"... ఉండ్రంబులు మండెగలు (గుడుములు దోసెలరిసెలు రొట్టెలు నిప్పట్లు.." గురించి పేర్కొన్నాడు. బరిడ గవ్వలు జాపట్లును ఇడ్డెనలు తేనె తొలలలు బొరుగులు.." అంటూ కొన్ని రకాల తీపి పదార్థాల వరుసలో పేర్కొన్నాడు. శ్రీధరమల్లె వెంకటరామకవి కూడా "బ్రహ్మోత్తరఖండము కావ్యంలో "పరమాన్నములు దేనె ఫలరస ప్రకరంబు లిడ్డెనల్ పులగంబులద్దువములు.." అంటూ, 'ఇడ్డెన'లను తీపి పదార్థాలతో పాటే ప్రస్తావించాడు. పక్కనే పులగాన్ని కూడా పేర్కొన్నాడు. పులగం అనేది పెసరపప్పు, కందిపప్పు లేదా మినపప్పు కలిపి వండిన అన్నం పెసర పులగం ప్రసిద్ధి. దీన్ని నెయ్యి, బెల్లం ముక్కతో దేవుడికి నివేదన పెడతారు. ఇందులో ఉప్పు, కారం తాలింపులు ఏవీ ఉండవు. అందుకని, కారపు ద్రవ్యం కాదు. మన పూర్వీకులు ఇడ్డెనలను తీపి పదార్థంగానే తినేవాళ్ళని భావించేందుకు దీన్ని బట్టి అవకాశం ఉంది. దీన్ని రసగుల్లా లాగా పంచదార పాకంతో గానీ, తియ్యని పాలతో గానీ, తేనెతో గానీ, తినే వాళ్ళన్నమాట! ఇదీ తెలుగు ఇడ్లీ!

వీటూరి వాసుదేవశాస్త్రి గారు 1938లో "వస్తుగుణప్రకాశిక" వైద్యగ్రంథంలో ఇడ్డెనల గురించి వివరిస్తూ, "కాఫీ హొటళ్ళలో నిది ప్రధానమగు ఫలాహారపు వస్తువు. ఇరువది సంవత్సరముల నుండి దీనికి కలిగిన ప్రభావము, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై ప్రత్యేకముగ ఇడ్లీ పాత్రలు బయలు దేరినవి, నాగరికత గల ప్రతి కుటుంబములోనూ యుదయము నిడ్డెన తయారు చేయుచునే యుందురు" అని వ్రాశారు. ఈ మాటల్ని బట్టి 1920కి పూర్వం మన పూర్వులు ఇప్పటిలాగా ఇడ్లీలను తయారు చేసుకొనేవారు కాదని, ఈ పద్ధతిలో తినేవారు కాదని కూడా అర్థం అవుతోంది. ఈ కాలంలోనే ఉడిపి కాఫీ హొటళ్ళు ఊరూరావెలిసాయి. మొత్తం దక్షిణ భారత దేశంలోనే ఇడ్లీ ఒక ప్రాథమిక వంటకంగా నిలబడిపోయింది. అట్టు, ఉప్మా, పూరీలు ఇడ్లీకి తోడైనాయి. ప్రొద్దునపూట చలిదికి బదులుగా టిఫిన్ చేయటం మొదలైంది. టిఫిన్ తిన్న తరువాత కాఫీ, టీలను సేవించటం ఒక నాగరికత అయ్యింది.

కన్నడం "ఇడ్డళి" తమిళం "ఇడ్డలి" కాలక్రమంలో ఇడ్డిలి – ఇడ్లీగా రూపాంతరం పొంది వుండవచ్చు. క్రీ.శ. 920కి చెందిన శివకోటి ఆచార్య కన్నడ "వడ్డరాధనే" గ్రంథంలో "ఇడ్డలిగే" పేరు మొదటగా పేర్కొన్నాడని ప్రసిద్ధ ఆహార చరిత్రవేత్త కెటి ఆచ్చయ్య రాశారు. ఒక బ్రహ్మచారికి వడ్డించిన 18 రకాల వంటకాలలో ఈ "ఇడ్డలిగే"

ఒకటిట! ఆ విధంగా కన్నడం వారు ఇడ్లీల సృష్టికర్తలు కావచ్చునని ఆయన అభిప్రాయం.

క్రీ.శ 1025లో చాముండరాయ కవి తన కాలంలో ఇడ్లీలను ఎలా తయారు చేసుకొనేవారో చక్కగా వివరించాడు. మినపప్పుని మజ్జిగలో నానబెట్టి రుబ్బి ఆవిరిమీద ఉడికించి, వాటిని తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి లేదా మజ్జిగ పులుసుతో నంజుకొని తినేవారట. క్రీ.శ 1130లో "మానసోల్లాస" అనే విజ్ఞాన సర్వస్వ గ్రంథం ఆనాటి కన్నడ ప్రజల సాంఘిక జీవితానికి అద్దం పట్టింది. ఇందులో "ఇడ్డరిక"ల ప్రస్తావన ఉంది. రుబ్బిన మినప్పిండిలో మిరియాలపొడి, జీరా వగైరా సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిపి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి, దాన్ని ఉండలుగా చేసి ఆవిరి మీద ఉడికించే వారని ఈ గ్రంథం పేర్కొంటోంది. 17వ శతాబ్దికి ముందు తమిళ గ్రంథాలలో ఇడ్లీ ప్రస్తావన లేదని అచ్చయ్య పేర్కొన్నారు. కంచి వరదరాజ స్వామికి కిలోన్నర బరువుగల ఇడ్లీని నైవేద్యం పెట్టే ఆచారం ఉన్నదట! బియ్యం, మినపప్పులను నానబెట్టి రుబ్బి, తగినంత పెరుగు, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం చేర్చి ఇంగువ తాలింపు పెట్టి ఈ ఇడ్లీని తయారు చేస్తారట. సోయాబీన్, వేరుశనగ, చేప మాంసాలను పులియబెట్టి ఇండోనేషియన్లు ఆవిరిమీద ఉడికించే వంటకాన్ని "కెడ్లీ" అంటారట.

ఇలా మొదలైన ఇడ్లీల ప్రస్థానాన్ని ఉప్పుడురవ్వను కలపటం ద్వారా మరో మలుపు తిప్పారు. ఈ పనిచేసింది కన్నడిగులో, తమిళులో తెలియదుగానీ, అనతికాలంలోనే అది అమిత జనాదరణ కలిగిన వంటకం అయ్యింది. ఉత్తరాది వారంటే రొట్టెలు తినేవారనీ, దక్షిణాదివారంటే ఇడ్లీ తినేవారనీ ఒక స్పష్టమైన విభజన ఏర్పడిపోయింది. ఇదంతా ఈ 70 యేళ్ళ కాలంలోనే జరిగింది. మినపప్పు వలన కలిగే ప్రయోజనాలను పులవబెట్టిన బియ్యపురవ్వ (ఉప్పుడురవ్వ) దెబ్బతీస్తోంది. జీర్ణశక్తిని పాడుచేసి, కడుపులో ఎసిడిటీ పెరగటానికి ఇడ్లీ ఒక కారణం అవుతోంది. అట్టూ, పూరీల్లా నూనె పదార్థం కాదు కదా అని ఇడ్లీ తినమంటారు వైద్యులు. మనం కొబ్బరి - శనగచట్నీ, నెయ్యికారప్పొడి, సాంబారు, అల్లం పచ్చడి తిని, వాటి గురించి మాట్లాడకుండా "ఇడ్లీయే తిన్నాం" అంటూ వుంటాం. ఇవి కడుపులో ఆమ్లాల సముద్రం సృష్టిస్తాయి. అల్సర్లు పెరగటానికి ఇడ్లీ ప్రథమ కారణం. ఇడ్లీ తిని కాఫీ తాగే అలవాటుని వైద్యపరంగా "వస్తుగుణప్రకాశిక" గ్రంథం నిరసించింది. ఉప్పుడురవ్వతో చేసిన ఇడ్లీని సాంబారు, చట్నీలతో తిని, పాలు పోసిన కాఫీ తాగటం వలన, విరుద్ధ పదార్థాలు సేవించినట్టు అవుతుందనీ, అందువలన అజీర్తి పెరుగుతుందనీ ఈ గ్రంథం 1938లోనే హెచ్చరించింది.

ఉప్పుడు రవ్వగానీ, బొంబాయి రవ్వ గానీ కలపకుండా ఆవిరికుడుములని మనం పిలిచే తెలుగు ఇడ్లీలే శ్రేయస్కరం అని ఆ చర్చల సారాంశం. బడికి వెళ్ళే పిల్లలకు, వయోవృద్ధులకు పెట్టదగినవిగా ఉంటాయి. వాతాన్నీ, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. బలహీనంగా ఉన్నవారికీ, చిక్కి శల్యమైపోతున్న వారికీ మేలు చేస్తాయి.

ఉక్కెర - తెలుగు వారి హల్వా

రామాభ్యుదయం అనే కావ్యంలో అయ్యలరాజు రామభద్రకవి బూరెలు, వడలు, చక్కెర కజ్జిగాయలు, లడ్డూలు, ఉక్కెరలు, పూర్ణం బూరెలు, కుడుములూ, గారెలు, బెల్లమండిగలు, ఔగులు, కమ్మచాపట్లు, నూటీడులు, దోసెలు, అప్పాలు, సుకియలూ ఇవన్నీ ఓ మునికి వడ్డించటానికి హేరాళమై కనిపిస్తున్నాయట ఉక్కెర అనే వంటకం ఇందులో ఒకటి! చక్కెర ఉక్కెరకు తోబుట్టువు లాంటిది. శ్రీనాధుడుతో సహా చాలా మంది కవులు చక్కెరనీ, ఉక్కెరనీ కలిపి జంట పదాలుగానే ప్రయోగించారు. ముద్దుపళని కూడా రాధికా స్వాంతనంలో చక్కెర, ఉక్కెరలను కలిపే చెప్పింది. చక్కెరలో, నిండువెన్నెలలో, ఉక్కెరలో, యమృతధారలో - అంటూ తెనాలి అన్నయ్య సుదక్షిణా పరిణయం కావ్యంలో చక్కెరనీ ఉక్కెరనీ ప్రస్తావించాడు. 'చక్కెర ఉక్కెర పెడతాను - నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను..." అనే పాత తెలుగు సినిమా పాట కొంతమందికయినా గుర్తుండే వుంటుంది. 'ఉక్కెర' ఒకప్పుడు తెలుగింట ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం.

బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి చేసిన ఆహార పదార్థం (సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు) చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి (ఆంధ్ర వాచస్పత్యం) చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి (శబ్దార్థ చంద్రిక అని అర్థాలను ఇచ్చాయి. వస్తుగుణ మహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'పాలు పొయ్యి మీద పెట్టి, కాగుతున్నప్పుడు, గోధుమ పిండిగానీ, బియ్యపు పిండిగానీ కొద్దికొద్దిగా కలిపి చక్కెర చేర్చి తగుమాత్రం నెయ్యి వేసి దింపినది ఉక్కెర అని! కొద్దిగా యాలక్కాయల పొడి, జీడిపప్పు, కిసిమిసి పళ్ళు చేర్చుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్నీ, వీర్యవృద్ధినీ చేస్తుంది. చక్కని ఆహార పదార్థంగా ఉంటుందని ఉంది. దీన్ని బట్టి ఉక్కెర ఈనాటి హల్వా లాంటివంటకమే అయి ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

హల్వా అనేది అరెబిక్ పదం. 'అల్ హల్వా' అంటే తీపి వంటకం అని! బియ్యప్పిండి లేదా గోధుమ పిండితోనూ, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా వగైరాలతోనూ హల్వాని రెండురకాలుగా వండుతారు. తెలుగు - ఇంగ్లీష్ నిఘంటువులు ఉక్కెరని 'మక్కెరూన్' అనే యూరోపియన్ల తీపి వంటకంతో పోల్చి చెప్పాయి. మక్కెరూన్ అంటే కొబ్బరి, జీడిపప్పు, కోడిగుడ్డు వేసి బేకింగు పద్ధతిలో చేసిన ఇటాలియన్ కేకు. మక్కెరూన్లు పేరుతో సన్న గొట్టాల్లాంటి వడియాలు మార్కెట్లలో అమ్ముతున్నారు. వాటిని పాలలో వేసి ఉడికిస్తే పాయసం అవుతుంది. వీటిని కూరల్లో ఇతర వంటకాల్లో కూడా కలుపుతున్నారు. ఇవన్నీ కొత్త పరిణామాలు. ఒక ఆంగ్ల పదం చివర 'ఊన్' అని ఉంటే, అది ఫ్రెంచి నుంచి అరువు తెచ్చిన 15వ శతాబ్దినాటి ఆంగ్ల పదం కావచ్చునని ఆంగ్ల భాషా పండితులు చెప్తారు. ఈ మక్కెరూన్ ని (మక్కెర+ఊన్) హల్వాలాగా పాలలో చక్కెర, పిండి కలిపి ఉడికించి ఉంటారు. విజయనగర రాజుల కాలంలోనూ, ఆ తరువాతా తెలుగు ప్రజలతో ఫ్రెంచి వాళ్ళకి ఏర్పడిన సంబంధాల కారణంగా ఉక్కెర, 'మక్కెర'గా ఫ్రాన్సుని చేరి, అది 'మక్కెరూన్' పేరుతో ప్రపంచం అంతా వ్యాపించి ఉండవచ్చు కూడా!

తమిళులు ఉక్కారైని బియ్యం, పెసరపప్పు కలిపి బెల్లం, నెయ్యి వేసి ముద్దగా ఉడికిస్తారు. ఇవన్నీ ప్రాంతీయ వ్యత్యాసాలు అంతే! మౌలికంగా ఉక్కెర తెలుగువారి హల్వా అనేది వాస్తవం. ఎదిగే పిల్లలకు, దీర్ఘవ్యాధి పీడితులకూ, ఇది బలకర ఔషధమేనని చెప్పాలి. జబ్బుపడి లేచిన వారికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది. త్వరగా అలిసిపోతున్న వారికి మంచి టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు నడుము కట్టుబలంగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. క్షయ రోగులకు క్షీణిస్తున్న వారికి జీర్ణశక్తిననుసరించి దీన్ని తీసుకోవటం అవసరం. రాగిపిండితో ఉక్కెర తయారు చేసుకొంటే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. మినపప్పుని నానబెట్టినట్టే, పొట్టు తీసిన నువ్వులనూ నానబెట్టి రుబ్బితే నువ్వుల పిండి ఏర్పడుతుంది. ఇందులో తురిమిన లేత కొబ్బరి కలిపి, పంచదార పాకం పట్టి వీటన్నింటినీ కలిపి చలిమిడి తయారుచేసుకొని చిన్న చిన్న చక్రికలుగా వత్తుకోవాలి. వాటి మీద నువ్వుపప్పు అద్ది, ఈ చక్రికలను అప్పాల మాదిరి నూనెలో వేయిస్తే, సుధాంశుబింబంలా తెల్లగా గుండ్రంగా ఉండే రుచికరమైన నూటిడులు తయారు అవుతాయి.

ఉప్పటుండలు - ఉప్పిండి

తెలుగువారి పేరు చెప్పగానే గోంగూర, పులిహోర, గారెలు గుర్తు కొచ్చినట్టే, కన్నడం అనగానే జొన్న రొట్టె, రాగి ముద్ద, మసాలాదోశ, మద్దూరు వడలు గుర్తుకొస్తాయి. వాళ్ళకు "ఉప్పిట్టు" ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం. తెలుగు వాళ్ళు దాన్ని ఉప్పిండి అంటారు. ఉప్పిడి (ఉప్పు+ఇడి) = ఉప్పు లేనిది.

ఉప్పిడిచప్పిడి మాటలు అంటే రుచించనివి, సంచలనం లేనివి అని అర్థం. ఉప్పిడి చప్పిడి లేనిదంటే, సంచలనాలు లేనిదని! తెలుగులో ఉప్పిడి, తమిళంలో ఉప్పిలి, కన్నడంలో ఉప్పిట్టు అంటే ఉప్పులేని చప్పిడి వంటకం అని అర్థం. ఇది నన్నయ్యగారి ప్రయోగమే! కాబట్టి వెయ్యేళ్ళకన్నా ముందు నాటి వంటకం అని అర్థం అవుతోంది. క్రమేణా ఈ ఉప్పిడి పదం ఉపవాసానికి పర్యాయంగా మారింది!

ఉప్పిడి ఉపవాసం అనే ప్రయోగం కూడా ఉంది. "ఓర్పుమై నుప్పిండి చంపుకుని, ఉప్పిడి ఉపవాసం చేసే విధవలకుగల అమితమైన ఓర్పుని ప్రశంసించాడు. దీన్నిబట్టి, స్థూలకాయం తగ్గేందుకు డైటింగ్ చేసే వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడవచ్చునని అర్థం అవుతోంది.

ఉప్పు అంటే ద్రావిడ మూలంలో ఉడక బెట్టటం అని అర్థం. ఉప్పుడు అంటే, ఉడికించిన, కాల్చిన, వండిన అని! ఉడికించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. ఉప్పుడు బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటున్నాం. దానితో మనం ఇడ్లీలు తయారు చేసుకొంటున్నాం. బియ్యాన్ని ఉడికించి ఎండిస్తే కొద్దిగా పులుస్తాయి. ఈస్ట్ ఏర్పడి, ఇంకా మనం తినకమునుపే ఉప్పుడు బియ్యం అరుగుదల ప్రక్రియని ప్రారంభిస్తాయన్నమాట! బియ్యప్పిండిలో నెయ్యి, బెల్లం కలిపి ఉండలు కట్టుకొని తింటే రక్త మొలలు తగ్గుతాయని ఒక చిట్కా వైద్యం!

నిజానికి ఉప్పిడి, ఉప్పిండి రెండూ కూడా బియ్యానికి సంబంధించిన పదాలే కాబట్టి, ఉప్పు లేకుండా బియ్యప్పిండితో చేసే ఒక వంటకం అనే అర్థం స్థిరపడింది. "ఉప్పిడి ఉపవాసం" అంటే ఉప్పిండి మాత్రమే తిని చేసే ఉపవాసం అనేది కవి ప్రయోగాలను బట్టి మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉప్పుపిండి అంటే, ఉప్పు వేసి వండిందనీ, ఉప్పిండి అంటే ఉప్పు వేయకుండా వండిందనీ నిఘంటువులు పేర్కొంటున్నాయి.

నూనెలో వేసి వేయించకుండా, చింతపండు, మసాలాలు లేకుండా వంట చేస్తే, దాన్ని చప్పిడి వంటకమే అంటారు. ఉప్పిండి ఇవేవీ లేకపోయినా రుచికరంగా ఉంటుంది. కడుపు నిండుతుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. తిన్న తరువాత భుక్తాయాసం కలగకుండా చేస్తుంది. ఇలాంటి దాన్ని మనం ఎందుకు వదిలేయాలి? అందుకని ఉప్పిండి గురించి కొంచెం లోతుగా పరిశీలిద్దాం.

కన్నడం వారు ఉప్పిట్టు లేదా ఉప్పిండిని బియ్యపు రవ్వ, పెసరపప్పు కలిపి తాలింపు వేసి ఉడికించి తయారు చేస్తారు. తమిళులు కేవలం బియ్యపు రవ్వతో చేసిన వంటకాన్ని ఉప్పుమా, ఉప్పుమావు అని పిలుస్తారు. ఉడికించిన పిండి అని దీని అర్థం. ఉప్మా అనే పేరు ఆ విధంగా ఆధునిక యుగంలో స్థిరపడింది. క్రమేణా, బొంబాయి రవ్వ (సూజీ) వాడకంలోకొచ్చింది. బొంబాయి రవ్వను ఉడికించిన దాన్నే ఉప్మా అంటారనే ఒక బలమైన అభిప్రాయం చివరికి ఏర్పడిపోయింది.

ప్రాచీనకాలంగా తెలుగువారికి "ఉప్పుటుండలు" అని మరో వంటకం తెలుసు. భైరవకవి, శ్రీ రంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో "సారువలు నుప్పుటుండలు మేరువులున్..." అంటూ, ఉప్పుటుండల్ని మహా పర్వతం అంత పోగుగా పోసి వడ్డనకు సిద్ధంగా ఉంచారని పేర్కొన్నాడు! దీన్ని బట్టి ఉక్కబెట్టిన ఉండలని అర్థం. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండినవన్నీ ఇలా ఉక్కబెట్టి వండినవే! గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి, దాని మూతికి మందపాటి వస్త్రాన్ని వాసెనగట్టి ఉడికించదలచిన ఉండల్ని ఆ వాసెన మీద ఉంచితే నీటి ఆవిరికి అవి ఉడికిపోతాయి. ఉండ్రాళ్ళు లేదా ఇడ్లీలను ఒకప్పుడు ఇలానే వేసుకొనే వాళ్ళు.

తెలుగిళ్ళలో 1920 తర్వాతే, ఇడ్లీ పాత్రలు వాడకంలోకి వచ్చాయి. బియ్యపు రవ్వని తగినంత పెసరపప్పు లేదా శనగ పప్పుని కలిపి, ఒక పొంగు వచ్చేవరకూ సన్న సెగన ఉడకనిచ్చి, రుచికరంగా తాలింపు పెట్టి, తగినంత జీలకర్ర, వెన్నపూస కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలు కడితే వాటిని ఉప్పుటుండలంటారు. వీటిని ఉదయం టిఫినుగానూ తినవచ్చు. రాత్రిపూట ఉప్పిండిలాగా కూడా తినవచ్చు. ఇడ్లీకన్నా మంచి ఆహార పదార్థమే ఇది! ఇడ్లీ తినాలంటే శనగ చట్నీ, అల్లపచ్చడి, నెయ్యీ కారప్పొడి, సాంబారు ఇవన్నీ కావాలి. ఉప్పుటుండలు గానీ ఉప్పిండి గానీ ఏ నంజుడూ లేకుండానే తినేయవచ్చు. పైగా ఇందులో పులవబెట్టిన బియ్యపు రవ్వ (ఉప్పుడు రవ్వ) ఉండదు. కాబట్టి, ఇడ్లీ లాగా కడుపులో ఎసిడిటీ పెంచకుండా పేగుల్ని కాపాడుతుంది. ఉప్పిండినీ, ఉప్పుటుండలనూ పాత చింత కాయ పచ్చడి అని పక్కన పారేయకుండా, డైటింగ్ చేసేవారికీ, షుగరు రోగులకూ, స్థూలకాయులకూ

మేలుచేసేదని తినటం ప్రారంభించాలి! అంతకన్నా ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే ఇది తెలుగు సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా వేల యేళ్ళుగా మనకు సంక్రమించిన ఆస్తి. దాన్ని బాధ్యతాయుతంగా కాపాడుకోవాలి.

ఉప్మా - ఉపాహారాల రారాజు

ఫ్లోయిడ్ కార్డాజ్ అనే వంటొచ్చిన ఒక మగాడు ఉప్మాని తయారుచేసి, లాజ్ ఏంజిల్స్ అంతర్జాతీయ వంటకాల పోటీలలో లక్షడాలర్ల బహుమతి గెలుచుకున్నట్టు, 2011 జూన్ 18న ఒక వార్త వచ్చింది. తెలుగు పత్రికలు ఈ వార్తని ఉప్మాకి అరుదైన గౌరవంగా ప్రకటించాయి. కానీ, కొన్ని ఆంగ్ల పత్రికలు, వార్తల వెబ్‌సైట్లు అత్యుత్సాహం ప్రదర్శించి, ఉప్మా అనే తమిళ వంటకాన్నే అతను వండినట్టు పేర్కొన్నాయి. అంతేకాదు, ఉప్పు + మావు = ఉప్పు కలిపిన పిండి అనే అర్థాన్ని ఉప్మాకు కల్పించి మరీ వార్తను రాశాయి. ఇడ్లీ, అట్టు, అరిశల్ని స్వంతం చేసుకొన్నట్టే, ఉప్మాని తమిళుల వంటకంగా ప్రపంచ ప్రజలను నమ్మించటం వీరి లక్ష్యం. ప్రపంచ దృష్టిలో ఉప్మా దక్షిణ భారతదేశ వంటకమే! కానీ, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ మళయాల తదితర ద్రావిడ ప్రజలు వేల ఏళ్ళుగా వండుకొని తిన్న ప్రాచీన వంటకం ఇది.

నిజానికి ఉప్మాకీ, ఉప్పుకీ ఏ విధమైన సంబంధంలేదు. ఉప్పు అనే పదానికి తెలుగులో లవణంతో పాటుగా ఉడకపెట్టడం, కాల్చు, తాపం అనే అర్థాలు కూడా కనిపిస్తాయి. సముద్రపు నీటిని ఉడికించి లేదా, ఎండించి తీసినది. కాబట్టి అది ఉప్పు అయింది. ఉప్పరి (ఉప్పు+అరి) అంటే, 'కాలినది' అని ! తప్తం అనే సంస్కృత పదానికి ఇది సరయిన తెలుగు పదం. ఉప్పుడు బియ్యం అంటే, ఉడికించిన బియ్యం. అలా ఉడికించటానికి ఉపయోగించే కుండని 'ఉప్పెకుండ' అంటారు.

నీళ్ళుపోసి ఉడికించిన లేదా నీళ్ళ ఆవిరిమీద ఉడికించిన పిండిని 'ఉప్పినపిండి' అంటారు. దీన్నే ఉప్పుడు పిండి, ఉప్పిండి, ఉప్పిడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇడి అంటే పిండి. ఉప్పిడి అంటే ఉడికించిన పిండి. ఈ పిండి బరకగా లేదా, రవ్వగా కూడా ఉండవచ్చు. తమిళంలో బియ్యం, జొన్న లేదా రాగుల పిండిని ఉడికిస్తే ఇటియాల్ అంటారు. ఇటియప్పమ్ అంటే ఆవిరిమీద ఉడికించిన బియ్యపు పిండి

వంటకం. తెలుగులో ఇడి, ఇడికుడక, ఇడికుడుము పేర్లతో ఇడ్లీలు, కుడుములూ మనం తయారు చేసుకొంటున్నాం. ఈ ఇడికి ఉప్పు పదం ఉడికించటం అనే అర్థంలో చేరింది. ఉడికించిన పిండిని ఉప్పిండి లేదా ఉప్పుడు పిండి అన్నారు. తమిళుల ఉప్పుమావు ఇదే అర్థంలో ఏర్పడింది. మావు అంటే పిండి.

ఉప్పిండి పదానికి నిఘంటువులు ఉప్పు వేసిన పిండి అనే అర్థం ఎక్కడా యివ్వలేదు. పైగా, ఉప్పు లేకుండా ఉడికించిన పిండి అని తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో స్పష్టమైన అర్థం కనిపిస్తుంది. శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకోవటానికి రాత్రిపూట ఉప్పూకారాలు, నూనె, నెయ్యీ వగైరా కలపకుండా కేవలం ఉడికించిన పిండిని తిని, ఉండిపోవటాన్ని 'ఉప్పిడి ఉపవాసం' అంటారు. కాలక్రమంలో కమ్మని తాలింపుతో పాటు రకరకాల రుచులు చేరి ఉప్పిండి ఉప్మాగా మారిపోయింది. పిండి స్థానంలో రవ్వ చేరింది. బొంబాయి రవ్వకు ఎక్కడలేని ప్రాధాన్యత రావటంతో అది ఉప్మారవ్వగా మారిపోయింది. ఉదయంపూట ఉపాహారాలు తినే అలవాటు మనకి గత 50 ఏళ్ళకాలంలో సంక్రమించినదే కదా ! అలా ఉప్మా ఉపాహారాలలో రారాజు అయ్యింది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉప్పుమావు, ఉప్పిట్టు, ఖర్‌బాత్, ఉపీత్ పేర్లు వివిధ ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి.

గోధుమరవ్వ ఉప్మా, మొక్కజొన్న రవ్వ ఉప్మా, పెసరరవ్వ ఉప్మా, నవధాన్యాల ఉప్మా, ఉలవలతో రవ్వఉప్మాలు ప్రసిద్ధి. ఉప్మాని వండే పద్ధతిలోనే చేమదుంపలు, బంగాళా దుంపలు, కంద... వీటి కూరల్ని కూడా తయారుచేస్తారు. ఉప్మా తాలింపు కూరలు అనే వీటిని పిలుస్తారు.

చివరిగా ఒక మాట ...! ఉప్మా రుచి అంతా దానికి పెట్టిన తాలింపులోనే ఉంది. అది బొంబాయిరవ్వ కావచ్చు. రాగి పిండి కావచ్చు, పెసలు రవ్వ ఆడించి చేసింది కావచ్చు. దేని రుచి దానిదైనా, అసలు రుచి దాని తాలింపుదే! కాబట్టి, బొంబాయి రవ్వతో మాత్రమే ఉప్మా చేసుకోవాలనే బలమైన నిర్ణయంలోంచి బయటపడగలిగితే, మరింత కమ్మగా, ఆరోగ్యదాయకంగా ఉండే రవ్వలు చాలా దొరుకుతాయి. ఒకే రకం వంటకాలు మొహంమొత్తే అవకాశం ఉంది. మార్పు అవసరం కూడా !

ఊర్పు - పడిదం వెయ్యేళ్ళనాటి పచ్చి పులుసు

ఊర్పు పేరు ప్రస్తుతం వాడకంలో లేదు కాబట్టి, దాన్ని ఎలా వండుకునేవారో మనకు తెలియదు. సాధారణంగా ఇలాంటి పదాల కోసం నిఘంటువులు వెదికితే ఒక భక్ష్య విశేషం, ఒక వ్యంజన విశేషం, పిల్లలు ఇష్టంగా తినియెడి ఆహార పదార్థము... లాంటి అర్థాలే కనిపిస్తాయి.

శబ్దార్థ చంద్రిక ఒక అడుగు ముందుకు వేసి ఊర్పు అనేది పడిదం వంటి వంటకం అని పేర్కొంది. మార్జాలానికి బిడాలం అని అర్థం చెప్తే చేసేదే ముంది? పడిదం అంటే ఏమిటో తెలిస్తే ఊర్పు గురించి ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది.

మనం తింటున్న చాలా ఆహార పదార్థాలకు ఒకప్పుడు అందమైన తెలుగు పేర్లుండేవి. వాటి తయారీ కూడా తలచుకుంటేనే చవులూరే విధంగా ఉండేదని ప్రాచీన కావ్యాలలో వర్ణనలను బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. "మేలింపు చవిగుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడ నేర్పు గలదే..." అని రాజవాహన విజయం అనే కావ్యంలో కాకుమాని మూర్తి కవి నోరూరించే 'తాలింపు వంకాయ ఊర్పు' గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ ఊర్పుని పొగడటానికి నేర్పు కావాలిట. శుకసప్తతి కావ్యంలో కదిరీపతి నాయకుడు "ఒఱపు దనరార జేపల యూర్పు గూర యిడిన..." అంటూ చేపల ఊర్పు గురించి గొప్పగా చెప్పాడు. దీన్నిబట్టి 15వ శతాబ్ధికాలంలో ఊర్పు అనేది గొప్ప వంటకంగా ప్రసిద్ధి చెందిందని అర్థమవుతోంది.

పడిదం : 'చప్పుడుగాగ నాస్వాదించి జుఱ్రుజుఱ్రున బడిదంబు జుఱ్రుచు గఱ్రుగఱ్రున ద్రేన్చుచు." అని పాల్కురికి సోమనాథ కవి 'పడిదం' అనే వంటకం గురించి "పండితారాధ్యుల చరిత్ర" లో పేర్కొన్నాడు. జుఱ్రుజుఱ్రున చప్పుడుచేస్తూ, గఱ్రుగఱ్రున త్రేనుస్తూ ఈ పడిదాన్ని ఆస్వాదించారట ! దీన్నిబట్టి ఈ వంటకాన్ని కనీసం వెయ్యేళ్ళ నుంచీ తెలుగు ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్నారని అర్థమవుతోంది.

తెలుగింటి భోజన వర్ణనలకు శ్రీనాథుడికి పెట్టింది పేరు. ఆయన 'జవ్వాది గస్తూరి గొఅంత పఱుచు వెన్న పడిదెంబు బొబ్బిల విఁద్రిచివిఁద్రిచి" అని "వెన్నపడిదెం" అనే వంటకాన్ని ప్రస్తుతించాడు. జవ్వాది, కస్తూరి లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు ఈ పడిదం ముందు చిన్నబోతాయట ! అంతటి కమ్మనైన, సుగంధభరితమైన దివ్య

వంటకం పడిదెం. దాన్ని వెన్నపూసతో నంజుకొంటే వెన్నపడిదం అవుతుంది. ఉలవచారులో క్రీము నంజుకోవటమే గొప్ప అనుకొంటున్నాం. కానీ, ఐదొందల ఏళ్ళనాడె ఇలాంటివి మన పూర్వులు పెళ్ళి విందుల్లో వడ్డించి ఆస్వాదించారు.

ఊర్పు కోసం వెదికితే పడిదం ధొరికింది గానీ, వాటి తయారీ వివరాలు ఇంతకన్నా తెలియ రాలేదు. ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజి అనే గ్రంథంలో "ఉర్" అనే ద్రావిడ మూల రూపానికి to grieve, sorrow అనే అర్థాలున్నాయి. అంతర్జాతీయ తెలుగు భాషావేత్త భద్రిరాజు కృష్ణమూర్తిగారు 'ఉరియు' అనే తెలుగు పదానికి to burn అర్థాన్ని సూచించారు. కన్నడంలో ఉరలు అంటే to burn, be ablaze అర్థాలు కనిపిస్తాయి. తెలుగులో ఊర్పు అంటే తాపం, పరితాపం, ఉమ్మలింత, ఉమ్మలింపు, ఉమ్మలిక పదాలు దీన్ని బట్టే ఏర్పడి ఉండవచ్చు. తమిళంలో ఉరు అంటే to burn, smart, be angry అనే అర్థాలున్నాయి. ఉపుసం, ఉరుప్పు తేలికగా వేగటం లేదా కాలటం అంటే ఆగ్రహం, వంకాయ, బెండ, అరటి, దోసకాయ లాంటి కూరగాయలను కుమ్ములో పెట్టిగానీ, సన్నని సెగన నిప్పులమీద ఉంచిగానీ కాలనివ్వటాన్ని ఊర్పెలటం అంటారు. విధంగా ఉర్పెలిన కాయని చిదిమి, అందులో మషాలాలు కలిపి తాలింపు పెట్టిన కమ్మని పులుసుని 'ఊర్పు' అని అంటారు. ఆ పేరుని మరిచి పోయి మనం ఇపుడు పచ్చిపులుసు అంటున్నాం.

ఊర్పు కన్నా ముందు కాలంలో దీన్ని పడిదెం అని పిలిచి ఉంటారు. పడిదెం వంటకాన్ని వెన్నపూసతో కలిపి జుర్రుకుంటూ తిన్నారని సోమనాథుని వర్ణన బట్టి అర్థమవుతుంది. ఉలవచారుని క్రీమ్ లేదా వెన్నతో తింటున్నట్లు గానే, చాలామంది పచ్చి పులుసును వెన్నతోనే తింటారు.

కూరగాయని కాల్చి చేసిన పచ్చి పులుసుని ఊర్పు అనీ, ఉలవచారు పద్ధతిలో కాచిన పులుసుని పడిదం అన్నారనీ దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది. వంకాయ ఊర్పు, దోసకాయ ఊర్పు, వెలగపండు ఊర్పు, అరటికాయ ఊర్పు, మామిడికాయ ఊర్పు, బెండకాయ ఊర్పు, కాకరకాయ ఊర్పు ఇవన్నీ ఊర్పు, పడిదెం లేదా పచ్చిపులుసుల్లో రకాలు, పులుపుని పరిమితంగా వాడితే, ఊర్పు ఆరోగ్యానికి మంచిదే ! ఊర్పులో మిరపకాయలకు బదులు మిరియాలపొడి మంచిది. చేపల ఊర్పు, ఇతర జంతు మాంసాలతో ఊర్పులు చేసుకోవటం మన పూర్వీకులకు మనకన్నా ఎక్కువ అలవాటు. తీపి, వగరు, చేదురుచులు కలిగిన మెంతులు, ఆవాలు, కరివేపాకులతో పాటు, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, కొద్దిగా వాము కలుపుకొంటే ఊర్పు అందరికీ తినదగిన

వంటకంగా ఉంటుంది. వంకాయ, దొండ, కాకర లాంటి కూరగాయలను తరిగి, ఉప్పు రాసి, నీరు తీసేసి ఎండించిన ముక్క లను 'ఒరుగులు' అంటారు. వీటితోనూ ఊర్పు తయారుచేస్తారు. రుచిగా ఎలా చేసుకోవాలో అది ఎవరికివారు నిర్ణయించుకోవాలి.

కిచ్చడి - ఒకనాటి పెరుగు పచ్చడి

కిచ్చడి, ఖిచిడీ రెండూ మనకు బాగా అలవాటయిన రెండు వేర్వేరు వంటకాలు. రెండూ ఒకటేనని అపోహపడే అవకాశం కూడా ఉంది. ఉత్తరాదిలో కిచ్చడి పేరు అలవాటులో ఉన్నదే ! 2008 బీహారు వరదల సమయంలో వరద బాధితులకు కిచ్చడిని వడ్డించినట్టు ఒక ఫొటో వార్త వచ్చింది. మనం పులిహొర పొట్లాలు పంచినట్టే, బీహారీయులు కిచ్చడిని వరద బాధితులకు రోటీలతో పాటు పంచిపెట్టారు. ఖిచిడీకి ఇది ప్రత్యామ్నాయం. ఖిచిడీని బియ్యమూ, రకరకాల కూరగాయలు కలిపి ఖిచిడీ వండుతారు. కానీ, కిచ్చడిలో కూరగాయలతోపాటు పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి వండుతారు. బియ్యం కలపరు. దీన్ని విడిగా కూడా తినవచ్చు. చపాతీలు, రోటీలతో నంజుకొని తినవచ్చు. అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. కిచ్చడి అనేది అన్నంలో గానీ, రోటీలలో గానీ నంజుకొంటూ తినే ఒక వంటకం. మరికొన్ని వివరాలు పరిశీలిద్దాం.

"చారులు దియ్యగూరలు (బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును..." అంటూ, కాశీ ఖండం - 7-186)లో శ్రీనాథుడు చెప్పిన వంటకాలలో పచ్చడి. కిచ్చడి, బజ్జు ఈ మూడూ ఒకే తరహా వంటకాలుగా కనిపిస్తాయి. అనేక రకాల పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు, బజ్జులు విందు భోజనంలో వడ్డించినట్టు శ్రీనాథ మహాకవి వర్ణించాడు. వీటిలో పచ్చడి అంటే రోటి పచ్చడి. బజ్జు అంటే వంకాయ, వెలక్కాయ, దోసకాయ లాంటి కూరగాయల్ని నిప్పులమీద కాల్చి తయారుచేసిన పచ్చడి. మరి, కిచ్చడి ఏమిటి ? ఉత్తర రామాయణంలో కంకటి పాపరాజు గారు, 'సద్యోఘృతాలు, జక్కెరలు, పచ్చళ్ళు, కిచ్చళ్ళు...' అంటూ, కిచ్చళ్ళను ప్రస్తావించారు. సద్యోఘృతం అంటే, అప్పుడే కాచిన తాజా నెయ్యి, చక్కెరలు అంటే, స్వీట్లు. ఆ తర్వాత పచ్చళ్లు, కిచ్చళ్ళను పేర్కొన్నారు.

'పచ్చడికిచ్చడి' జంటపదాన్ని తమిళులు, మళయాళీలు ఆలంకారికంగా ప్రయోగిస్తారు. ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం పాడిన 'తక్కరా అచ్చడి కిచ్చడి చంబా' అనే

తమిళ సినిమాపాట తమిళులు కిచ్చడి కిచ్చిన ప్రాధాన్యతని తెలుపుతుంది. మళయాళీలకు కిచ్చడి అంటే, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో చేసిన వంటకం. రైతా లేదా పెరుగుపచ్చడిని వాళ్ళు ఇప్పటికీ కిచ్చడి అనే అంటారు. గుజరాత్‌లోని 'కపాడి' ప్రజలు రోటీలతో పాటు 'కిచ్చడి' అనే పెరుగుపచ్చడిని నంజుకొని తింటారని 'ఆంథ్రపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా' వారి పీపుల్ ఆఫ్ ఇండియా - గుజరాత్' (కె.ఎస్.సింగ్) అనే గ్రంథంలో కపాడీల గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో ఉంది. దీన్ని బట్టి, ఆరువందల ఏళ్ళనాటి శ్రీనాథుడు వర్ణించిన 'బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులు'లో కిచ్చడి పెరుగుపచ్చడేనని స్పష్టం అవుతోంది. కూరగాయలను రోటిలో నూరితే అది పచ్చడి...! కూరగాయల ముక్కలలో పెరుగు కలిపి తాలింపుపెడితే అది కిచ్చడి ...!! కూరగాయని కాల్చి నూరి చేసినది బజ్జు అనే బజ్జీ పచ్చడి.

ముందుగానే ఉడికించిన కూరగాయల ముక్కల్ని పులవని పెరుగు లేదా చిక్కని మజ్జిగలో కలిపి తాలింపుపెట్టి తయారు చేసిన కిచ్చడి అనే పెరుగుపచ్చడి జీర్ణకోశ వ్యాధులున్న వారికి మేలు చేస్తుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఇదే అసలైన ఔషధం. పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్ మొదలయిన వ్యాధులతో బాధపడేవారికి మంచి మందు. పెరుగులో సొరకాయ తురుముగానీ, బూడిద గుమ్మడికాయ తురుముగానీ కలిపి ఉడికించకుండానే తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటుంది. అరటికాయ గానీ, బంగాళాదుంపలు లేదా చిలగడదుంపల ముక్కలు కానీ, వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయ ముక్కలు గానీ, మీకు ఇష్టమైన ఏ కూరగాయనైనాసరే ముందుగానే ఉడికించి పెరుగులో కలిపి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు లాంటివి చేర్చి కమ్మగా తాలింపు పెట్టి తయారు చేసుకొన్న 'కిచ్చడి'కి మించి చలవచేసే వంటకం ఇంకొకటి దొరకదు. అలిసి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు, పెద్దలక్కూడా పెట్టదగిన మంచి ఆహారపదార్థం ఇది.

కూరగాయలు ఎక్కువగానూ, అన్నం తక్కువగానూ తినమని వైద్యులు సలహా యిచ్చినప్పుడు కిచ్చడి ఒక మంచి ఉపాయం. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి, స్థూల కాయం, బీపీ, కీళ్ళవాతం వ్యాధులతో బాధపడేవారికి కిచ్చడి గొప్ప ఔషధమేనని చెప్పాలి. కిచ్చడి అంటే, మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ రైతా! దాన్ని తయారుచేసుకొని అప్పుడప్పుడూ తింటూనే ఉన్నాంగానీ, దాని పేరు మాత్రం మరచిపోయాం !! కిచ్చడి అనే ఇంత చక్కని పేరుని కోల్పోవడం తెలుగువారి దురదృష్టం కాదా ...????

ఖిచిడీ - మన ప్రాచీన చిత్రాన్నం

బియ్యంతోపాటుగా కొన్ని రకాల పప్పులు, కూరలూ కలిపి ఉడికించి తాలింపుపెట్టిన వంటకాన్ని ఖిచిడీ అంటారు. బిరియానీ, పలావు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లకు బాగా అలవాటు పడిపోయి మనం ఖిచిడీని మరచిపోయాం.

ఉత్తర భారతీయులకు ఖిచిడి యిష్టమైన ఆహార పదార్థం. బియ్యంతో వండిన ఒక వంటకం ఉత్తరాదిలో అంత ప్రాచుర్యం పొందటం విశేషమే.

ఖిచిడీ, ఖిచ్రి, ఖిచడి, ఖిచూరి, ఖిచరి, ఖిట్చిడీ పేర్లతో దీన్ని దేశవ్యాప్తంగా వండుకొంటూఉంటారు. ఒడిస్సాలో ఖెచూరి అనీ, బెంగాల్‌లో ఖిచూరి అనీ పిలుస్తారు 'ఖిచ్చా' అనే సంస్కృత పదానికి బియ్యం, కూరగాయలు కలిపి వండిన వంటకం అనే అర్థం ఉందని చెప్తారు.

కాలీఫ్లవర్, బంగాళాదుంపల ముక్కలు, ఆకుపచ్చ బఠాణీలతో ఖిచిడీని తయారు చేస్తుంటారు. నీరు తక్కువగా ఉండే వంకాయ లాంటి యితర కూరగాయల్ని కూడా కలపవచ్చు. రొయ్యలతో కూడా వండుతారు. చాలామంది దృష్టిలో ఖిచిడీ అనేది పథ్యంగా పెట్టదగిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం. మసాలాలు వగైరా వేయకుండా కూరగాయల ముక్కలు వేసి వండిన సాదా ఖిచిడీని జబ్బుపడి లేచిన వారికి తేలికగా అరుగుతుందని వండి పెడతారు. అన్నప్రాశన తర్వాత నెమ్మదిగా ఆహారం అలవాటు చేయటాన్ని ఖిచిడీతోనే ప్రారంభిస్తారు. అడహెంగు ఖేచిడి అనేది ఒరిస్సా జగన్నాథ స్వామి దేవాలయం ప్రసాదాలలో ఒకటి.

పెసరపప్పును కలిపి ఉడికించిన ఖిచిడీ మన పులగం లాగా ఉంటుంది. పులగాన్ని కూరగాయుల ముక్కలు కూడా వేసి వండుకొంటే మరింత ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. అవికూడా బియ్యంతో పాటే ఉడుకుతున్నాయి కాబట్టి, వాటిసారం అంతా ఇందులో పదిలంగా ఉంటుంది. అన్నం, కూర, పప్పు ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒకేసారి వండటం జరుగుతుంది కాబట్టి, సమయమూ, ఇంధనమూ ఆదా అవుతాయి. తేలికగా అరిగే వంటకం తయారవుతుంది. కావాలనుకొంటే, దీన్ని రోటి పచ్చడితో గానీ, పులుసుతోగానీ నంజుకొంటూ తినవచ్చు.

జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, షుగరు వ్యాధి, కీళ్ళవాతం, ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి ఆహారం. ఈ మధ్యకాలంలో 'బిసి బెలె

బాత్' అనే వంటకం కర్నాటక నుంచి దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. దీన్ని 'కన్నడం వారి ఖిచిడీ' అని చెప్పవచ్చు. ఏదయినా ఎలా వండాము అన్నది ప్రశ్న. తేలికగా అరిగే బీరకాయ, సొరకాయ లాంటి కూరగాయల్ని కూడా చింతపండు రసం, శనగపిండి అతిగా మసాలాలు కలిపి పరమ కఠినంగా అరిగే పదార్థంగా మార్చగలిగే శక్తి ఒక్క తెలుగు వారికే ఉంది. ఖిచిడీని ఆ విధంగా కాకుండా చంటిబిడ్డలకు కూడా పెట్టదగిన రీతిలో వండుకొంటే, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకో గలుగుతాం !

భక్తి వేదాంత స్వామి 1966లో ఇస్కాన్ దేవాలయం ప్రారంభించినప్పుడు ఖిచిడీని ప్రసాదంగా పెట్టాలని నిర్ణయించారు. గుడికి వచ్చిన ప్రతి భక్తుడూ విధిగా ఖిచిడి ప్రసాదం తిని వెళ్ళే విధంగా ఆయన ఏర్పాట్లు చేశారు. ఎంగిలి విస్తరాకుల కోసం చిన్న పిల్లలు కుక్క లతో పోటీపడే దృశ్యాన్ని చూసి చలించిపోయిన ఆయన గుడికి పది మైళ్ల దూరం వరకు ఏ ఒక్కరూ ఆకలిదప్పులతో బాధపడకూడదని గుడి దగ్గర ఉచితంగా రోజంతా ఖిచిడీని పంచే ఏర్పాటు చేశారు. దేవాలయాలు అంటే ప్రసాదాన్ని పంచే కార్యాలయాలని ఆయన ప్రకటించారు. ఖిచిడీని వండటం తేలిక. వడ్డించటం తేలిక. కడుపు నిండుతుంది. ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

ఇక్కడ ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించటానికి ఒక కారణం ఉంది. పిల్లలకు ముఖ్యంగా ఇది మంచి పౌష్టికాహారం కాబట్టి, మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో ఖిచిడీని చేరిస్తే ఆర్థికంగా వెసులుబాటు ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని యిచ్చినట్టవుతుంది కదా... ఆలోచించండి !

గారె - తెలుగుదనా లూరె!

'తింటే గారెలు తినాలి, వింటే భారతం వినాలి' అనే తెలుగు సామెత వినని వాళ్ళుండరు. తెలుగునాళ్ళకు ఈ గారెలు ఇంత ఇష్టమైన వంటకం ఎలా అయ్యాయో విశేషమే ! "తినగ తినగ గారెలు చేదు" అనే సామెత కూడా ఉంది. ఇది కూడా కంఠపర్యంతం గారెల్ని ఇష్టంగా తినడానికి సంబంధించిన సామెతే! తంతే, గారెల బుట్టలో పడ్డవాడికి లాటరీ దక్కినట్టే! "కుడుముల్ గారెలు బెల్లపు మండిగెలు" "కలమాన్నంబుల్ పప్పులన్న ములున్ గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" "గారెలు బూరెలు మోరుండలు" అంటూ మన కవులు కూడా గారెల పట్ల తమ ఇష్టాన్ని చాటుకొన్నారు.

గారె, గారి, గారియ, గార్య అనేవి పర్యాయపదాలు. గారె అంటే ఒక భక్ష్య విశేషం. మినప పిండితో వండేది అనే అర్థాలను మాత్రమే నిఘంటువులు ఇస్తున్నాయి. సంస్కృ తంలో ఘరికా, ఘారి పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రాకృతంలో ఘరియా అంటే మృష్టాన్న భోజనం అని అర్థం.

అచ్చంగా మినపప్పుతో మాత్రమే తయారయ్యేవి గారెలని శబ్దరత్నాకరం పేర్కొంది. మినపప్పుతో కాకుండా ఇతర పప్పుధాన్యాలతో వండిన వాటిని వడ శబ్దంతో వ్యవహరించి ఉంటారు. వడియం, వడ శబ్దాలు ఒకే అర్థంలో ఏర్పడ్డవే. రుబ్బిన పిండిని వడలుగానూ, ఎండించి వడియాలుగానూ చేసుకొంటున్నాం. వడలూ, గారెలూ రెండూ తెలుగులో సమాన ప్రాచుర్యం కలిగిన పేర్లే! రెండింటికీ తేడా చూపించాలనుకొంటే మినపప్పుతోపాటు ఇతర పప్పులూ, కూరగాయలు వగైరా చేర్చి, చిల్లు పెట్టనిది “వడ” అని ఒక నిర్ణయం చేసుకోవచ్చు.

గారె అని దేశంలో తెలుగువాళ్ళే ఇంకా పిలుస్తున్నారు. దేశమంతా వడ అనే అంటోంది. ఎక్కడయినా ఒక తెలుగు మాట కనిపిస్తే, వెంటనే దాన్ని హత్య చేయాలని చూసే శక్తులు ఎప్పుడూ ఉంటాయి కదా... హొటళ్ళ వాళ్ళూ, క్యాటరర్లూ ఆ బాధ్యత నెత్తికెత్తుకొని, గారె పేరుని చంపేసి, వడ అనే పేరునే ఖాయం చేసేశారు. పండుగలకూ, పబ్బాలకూ ఇళ్ళలో మాత్రం మనం గారెలు వండుకొంటున్నాం. హొటళ్ళలో వడలే తింటున్నాం. చిల్లు పెట్టి వండితే గారె అనీ, చిల్లు పెట్టకుండా పలుచగా వేస్తే వడలు అనీ, ముద్దగా వేస్తే బజ్జీ లేదా బోండాం అనే పేర్లు ప్రస్తుతం వ్యాప్తిలో ఉన్నాయి. మౌలికంగా వీటన్నింటి ప్రాథమిక రూపం ప్రాచీనమైన గారె మాత్రమే !

పితృకర్మల సమయంలో వండే మన ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరిగా ప్రాచీనమైనవే అయి ఉంటాయి. గారె భక్ష్యం ఈ సమయంలో తప్పనిసరి. చిల్లుగారెలను తద్దినాలలో తప్పనిసరిగా వాడటం వలన చాలామంది సాంప్రదాయవాదులు శుభకార్యాలకు విందు భోజనాలలో గారెలు వడ్డించటాన్ని ఇష్టపడేవారు కాదు. అందుకని చిల్లు పెట్టని గారెలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చి ఉంటాయి. పెసరపప్పు గానీ, శనగపప్పు గానీ, అల్లం, మిర్చి, ఉల్లి, కొత్తిమీర, పొదీనా లాంటివి గానీ కలిపి చిల్లు పెట్టకుండా చేసిన భక్ష్యాలను వడలు అని పిలవటం ఇలా మొదలయి ఉండవచ్చు.

ఆంజనేయుడికి గారెలు ప్రీతి అని చిల్లుగారెలు దండకట్టి మెడలో గారెలమాల వేసి అలంకరిస్తారు. తిరుపతి వేంకటేశ్వరుడికి మాత్రం చిల్లు లేని గారెని వడలనే పేరుతో నైవేద్యం పెడతారు.

ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో వడ శబ్దం లేదు. కాబట్టి ఇది ద్రావిడ శబ్దమే కాకపోవచ్చు కూడా! తమిళ లెక్సికాన్ (పేజి 3479)లో వటాయ్ శబ్దం మినపప్పుతో చేసిన ఒక భక్ష్యం అనే అర్థంలో కనిపిస్తుంది. తెలుగులో వడ అంటే వేడిమి, ఎండ సెగ, తాపము, శ్రమము అనే అర్థాలతో పాటు ఒకరకమైన పిండివంట, గారె అనే అర్థాలు కనిపిస్తాయి. నానబెట్టిన పెసరపప్పులో ఉప్పు కలిపి, ఇంగువ తాలింపు పెడితే దాన్ని "వడపప్పు" అంటారు. వడలు వండటానికి సిద్ధంగా ఉన్న పప్పు అనే అర్థంలో వడపప్పు ఏర్పడి ఉండవచ్చు. కానీ ఇంకో అర్థం కూడా చెప్పుకోవచ్చు. వేసవిలో ఇది తాపాన్నీ, వడదెబ్బను, శ్రమను తగ్గిస్తుందని ప్రసిద్ధి. వడదెబ్బకు విరుగుడు కాబట్టి వడపప్పు అయ్యిందని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. శ్రీరామనవమి పందిట్లో వడపప్పు, పానకాలను వడకొట్టకుండా ఉంటాయని పంచుతారు.

వడ శబ్దానికి మంచు అనే అర్థం కూడా ఉంది. వడ+కల్లు = మంచురాయి. మొత్తంమీద అతి వేడికీ, అతి చల్లదనానికి వడ అనే శబ్దాన్నే తెలుగులో ప్రయోగించటం విశేషం. వడ అంటే, వేడి. వడ అంటే వేయించడం. వడ అంటే ఎండించి శుష్కింపచేయటం. "వడ పిందెలు" అంటే వేసవి తాపానికి రాలిపడిన లేత మామిడి పిందెలు. వడముడి అంటే శత్రువులకు తాపాన్ని కలిగించేవాడనే అర్థంలో భీముణ్ణి పిలుస్తారు.

గారెల పిండిలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటే గారెలు నూనెని ఎక్కువగా పీలుస్తాయి. వాటినే జనం ఇష్టపడతారని ఒక అపోహను కల్పించి, హోటళ్ళవాళ్ళు వంటకాలను నూనె మయం చేసేస్తున్నారు. రుబ్బిన పిండిలో పొడిగా ఉన్న రాగి పిండి కొద్దిగా కలపండి. పిండి గట్టి పడి గారె నూనె పీల్చకుండా ఉంటుంది. రాగి గారెల లాగానే, జొన్న గారెలు, సజ్జ గారెలు, కందులు, ఉలవలు, అలచందలతో కూడా గారెలు చేసుకోవచ్చు. తక్కువ కేలరీలు కలిగి, నూనె తక్కువ పీల్చే ఈ గారెలను మనం మరిచిపోవటం అన్యాయమే ! పాలగారెలు కూడా తెలుగునాట ఒకప్పుడు ప్రసిద్ధి. కర్ణాటకలోని మాండ్యా జిల్లాలో మద్దూరు గ్రామం గారెల వంటకానికి ప్రసిద్ధిట. మద్దూరు గారెల్ని వివిధ రకాల ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలతో రుబ్బి వండుతారట! అలాగే, "మైసూరు గారెలు" కూడా ప్రసిద్ధిచెందినవే! కందిపప్పు, శనగపప్పు,

మినపప్పు, పెసరపప్పు కలిపి రుబ్బిన పిండిలో మషాలా ద్రవ్యాలు చేర్చి మైసూరు గారెలు వండుతారు. మషాలా వడల్ని తమిళంలో 'ఆమైవడ"లని, మళయాళంలో "పరుప్పువడ"లనీ అంటారు. ఫ్లయింగ్ సాసర్ వడలని కూడా వీటికి ప్రసిద్ధి.

ఆవ పెట్టిన పెరుగులో నానబెట్టిన వడలను ఆవవడలు లేక ఆవడలు అంటారు. దహీ వడ, తైరువడలుగా ఇవి దక్షిణాదిలో ప్రసిద్ధి.

వడపావు అనేది ఒక కొత్తపోకడ. గారెలను బ్రెడ్డుముక్కల మధ్య ఉంచి కొరుక్కొని తింటారు. అరటి, బీర, వంకాయ, క్యాబేజీ, ఆలు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్ ఇలా రకరకాల కూరగాయలతో కూడా గారెలు చేసుకోవచ్చు. వాము ఆకుతో బజ్జీ లేదా వడ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కీమా వడ అనేది మాంసంతో వండిన వడ. కోడిమాంసం కూరతో నంజుకొంటూ గారెలు తినడం చాలామంది మాంసాహార ప్రియులకు ఇష్టం.

గారె, వడ రెండూ ఒకటే! వడ కూడా తెలుగు శబ్దమే అయినప్పటికీ, గారె అనే పేరు తెలుగువారి స్వంత పదంగా మిగిలిపోయింది. కాబట్టి, ఆ పిలుపులో కొంత తెలుగుదనం కనిపిస్తుంది.

చాదువడియాలు - నల్లేరు కాడలతో ఒక వంటకం

తింటానికి ఇంకేమీ దొరకలేదా ... ? నల్లేరు కాడలు తిని బతకాలా ..? అనుకోకుండా ఉంటే ఎముకలు మెత్తపడిపోయే పరిస్థితులకూ, ఎముకలు విరిగి అతకటం ఆలశ్యం అవుతున్న పరిస్థితులకూ నల్లేరు ఆహార వైద్యమేనని గుర్తించగలుగుతాం.

నల్లేరుమీది బండిలాగా మన నడక సాగాలంటే, మనం అప్పుడప్పుడూ నల్లేరు కాడలతో నచ్చిన వంటకాన్ని చేసుకు తినాలన్నమాట! గిరిజన వైద్యంలో పాము కరిచిన చోట రాగి రేకు గానీ, రాగి పైసా గానీ ఉంచి దానిమీద నల్లేరు కాడలను దంచిన గుజ్జుని పట్టించి కట్టు గడతారు. విషం ఎక్కకుండా ఉంటుందని అనుభవ వైద్యం. సాక్షాత్తూ విషానికే విరుగుడయిన ఈ నల్లేరు శరీరంలో విషదోషాలకు ఇంకెంత విరుగుడుగా పనిచేస్తుందో ఆలోచించండి ...!

ఒక చమత్కార కవి నల్లేరు కాడలతో పచ్చడిని ఎలా తయారుచేసుకోవాలో ఒక సరదా తెలుగు శ్లోకంలో చెప్పాడు. తెలుగు శ్లోకం అని ఎందుకంటున్నానంటే, సంస్కృత శ్లోకంలాగా భ్రమింపచేసి తెలుగు పదాలతో దీన్ని రాశాడు కాబట్టి !

"నల్లీనదీ సంయుక్తం / విచారఫలమేవచ

గోపత్నీ సమాయత్తం / గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం"

ఇదీ ఆ తెలుగు శ్లోకం. ఈ చాటువుని ఎవరు రాశారో తెలియదు గానీ, గొప్ప వంటకాన్ని మాత్రం చక్కగా విడమరిచారు. "నల్లీ నదీ సంయుక్తం" అనగా నల్లి అనే ఏరుతో, అంటే, నల్లేరుతో కలపవలసిన వాటిని చెప్తూ, "విచారఫలమేవచ" అంటున్నాడు. విచారఫలాన్ని తెలుగులోకి మారిస్తే చింతపండు అవుతుంది. లేత నల్లేరు కాడల్ని తీసుకొని దంచి, తగినంత చింతపండు వేసి రుబ్బుతూ, "గోపత్నీ సమాయత్తం" గోపత్నిని సమాయత్తం చేసుకోమంటున్నాడు. గోపత్నిని తెలుగులోకి మారిస్తే ఆవు + ఆలు = ఆవాలు అవుతుంది. నల్లేరు చింతపండు కలిపి రుబ్బుతూ అందులో తగినంత ఆవపిండి కలిపి, "గ్రామచూర్ణం" తయారు చేసుకోమంటున్నాడు. గ్రామచూర్ణాన్ని తెలుగులోకి మారిస్తే ఊరుపిండి అవుతుంది. వడియాలు పెట్టుకొనేందుకు మినపప్పు వేసి రుబ్బిన పిండిని ఊరుపిండి, ఊరుబిండి లేక ఊర్బిండి అంటారు. ఆ పిండితో వడియాలు పెట్టుకొంటే కమ్మగా నేతిలో వేయించుకొని తినవచ్చు. రుచికరంగా ఉంటాయి. ఎముక పుష్టినిస్తాయి. లేదా అట్లు పోసుకొని తినవచ్చు. లేక మినపప్పు కలపకుండా తక్కినవాటిని యథావిధిగా రుబ్బి తాలింపు పెట్టుకుంటే నల్లేరు కాడల పచ్చడి అవుతుంది. వీటిలో ఏది చేసుకున్నా మంచిదే ! ఈ నల్లేరు వడియాలను "చాదు వడియాలు" అంటారు. ఇంత అందమైన పేరు ఈ వడియాలకున్నదంటే, మన పూర్వీకులు ఈ నల్లేరు కాడల్ని తోటకూర కాడలుగా వంటకాలు చేసుకోవటానికి బాగానే వాడేవారని అర్థం అవుతోంది. మనం ఇలాంటివి పోగొట్టు కొంటే, సాంస్కృతిక వారసత్వాన్నే కాదు, సాంస్కృతిక సంపదను కూడా కోల్పోయిన వాళ్ళం అవుతాం.

లేత నల్లేరుకాడలను కణుపుల దగ్గర నరికి వాటిని తీసేస్తే, లేత కాడలు వంటకాలకు పనికొస్తాయి. చింతపండును తగినంత మాత్రమే కలపండి. నల్లేరుకు కడుపులో పైత్యం తగ్గించే గుణం ఉంది. చింతపండు అతిగా వాడితే ఆ గుణం దెబ్బతింటుంది. పైత్యం కారణంగా ఆగకుండా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. తరచూ అకారణంగా వచ్చే దగ్గు జలుబు, ఆయాసం తగ్గించటానికి ఇది మంచి ఔషధం. కాడల్ని తరిగి కుమ్ములో పెట్టిగానీ, కుక్కర్‌లో పెట్టిగానీ ఉడికించి రసం తీసి,

రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని సమానంగా తేనె కలుపుకొని తాగితే ఏ గుణాలు వస్తాయో అవే గుణాలు నల్లేరు పచ్చడికి, నల్లేరు దోసెలకు, నల్లేరు వడియాలకు ఉంటాయని ఇక్కడ మనం గమనించాలి.

నల్లేరు కాడల్ని పైన చెప్పినవాటిల్లో మీకిష్టమైన వంటకంగా చేసుకొని కమ్మగా తినండి. ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. ఎముక పుష్టినిస్తుంది. కీళ్ళు అరిగిపోయాయని డాక్టర్లు చెప్పే మోకాళ్ళ నొప్పి, నడుం నొప్పి, వెన్ను నొప్పి తగ్గటానికి ఇది మంచి ఉపాయం. మొలల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలాగా చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరానికి కాంతి నిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. నల్లేరు వడియాలు కఫ దోషాలను పోగొడతాయి. నల్లేరు అట్లు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నల్లేరు కాడల పచ్చడి కీళ్ళనొప్పుల్నీ, కాళ్ళనొప్పుల్నీ, నడుం నొప్పినీ, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే పరిమితంగా తినాలి. లేకపోతే వేడి చేస్తుందంటారు. వాతాన్ని తగ్గించే ద్రవ్యాలు వేడిని సహజంగా పెంచుతాయి. బదులుగా చలవ చేసేవి తీసుకోగలిగితే వేడి కలగదు.

నల్లేరు కాడలు రోడ్డు పక్కన కంపలమీద తీగలా పాకుతూ పెరుగుతాయి. నడి వయసు దాటిన పెద్దవాళ్ళకీ, ఎదిగే శరీరులైన పిల్లలకు తప్పనిసరిగా నల్లేరు కాడల వంటకాలు పెడుతూ ఉండాలి.

వృక్షశాస్త్ర పరంగా “సిస్సస్ క్వాడ్రాంగ్యులారిస్” అనే పేరుతో పిలిచే ఈ నలుపలకల కాడలున్న నల్లేరు ఆకుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ప్రయోగిస్తుంటారు. బహిష్టు సక్రమంగా రాని స్త్రీలకు నల్లేరు కాడ మేలుచేస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది. మెనోపాజ్ వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు నల్లేరు కాడల అవసరం ఎంతయినా ఉన్నదన్నమాట ! ఆ వయసులోనే ఎముకలు శక్తినీ, దృఢత్వాన్నీ కోల్పోయి, గోగుపుల్లల్లాగా తయారవుతాయి. పళ్లలోంచి, చిగుళ్లలోంచి రక్తం కారుతున్న స్కర్వీ వ్యాధిని కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది. ఎముకలు విరిగినచోట అనుభవం మీద కట్లు కట్టే వారిలో చాలామంది నల్లేరు గుజ్జును పట్టించి కట్టు కడుతుంటారు. నల్లేరులో కాల్షియం ఆగ్జలేట్స్, కెరోటీన్ బాగా ఉన్నాయి. సి–విట మిన్ ఎక్కువగా ఉంది. ఇవన్నీ చెడకుండా, మనకు దక్కాలంటే, చాదు వడియాలు, దోశెలు, పచ్చడి లాంటి వంటకాలను నల్లేరు కాడలతో చేసుకోవటం అవసరం. మూత్రం లోంచి కాల్షియం ఆగ్జలేట్ పలుకులుపోతున్న వారు తప్ప అందరూ దీన్ని అనుమానం లేకుండా తినవచ్చు. ఎక్కువ వండకుండా తింటే “సి విటమిన్” పూర్తిగా దక్కుతుంది.

చిమ్మిలి కథ

"ప్రేమమీరంగ లతకూన పేరటాండ్రు, కొమరు క్రొవ్విరి వెండిపళ్లెము లందేటి, యలంచిమ్మిలి వాయనమందుకొనంగఁ, బ్రథమ ఋతువయ్యె వనలక్ష్మి ప్రాభవమున ..." వనలక్ష్మి రజస్వల అయినప్పుడు లతకూనలే పేరంటాళ్ళుగా విరబూసిన పూవులనే వెండి పళ్ళాలలో చిమ్మిలి వాయనం అందుకున్నారని ధరణిదేవుల రామయా మాత్యుడు "దశావతార చరిత్రం" అనే కావ్యంలో వర్ణించాడు. "చిమ్మిలి" అనేది రజస్వలా పేరంటాలకు ప్రత్యేకంగా తయారు చేసేది. ఇది తింటే, స్త్రీలకు బహిష్టు స్రావం సక్రమంగా అవుతుంది. అందుకని రజస్వల సమయంలో ప్రత్యేకంగా తినిపిస్తారు. క్రమేణా అదికూడా ఒక వేడుక అయ్యింది. ముత్తయి దువులందరూ చేరి చిమ్మిరి దంచటం, పేరంటాళ్లకు పంచటం ఒక ఆచారం మనకి. పైన ఉదహరించిన కవిగారి వర్ణనలో లతకూనలే పేరంటాళ్ళని ఉంది. అంటే, రజస్వలా పేరంటం యుక్తవయసులోకొచ్చిన ఆడపిల్లలకు సంబంధించినదేనన్న మాట! ఫలానా వారింట యుక్తవయసొచ్చిన ఆడపిల్ల ఉన్నదనే ఎరిగింపు ఈ ఆచారం వెనుక ఉద్దేశం అయి ఉండవచ్చు.

నువ్వుపప్పు, బెల్లం కలిపి దంచిన ముద్దని చిమ్మిరి, చిమ్మిలి, చిమిలి, చింబిలి అంటారు. పొట్టుతీసిన నువ్వులే నువ్వుపప్పు అంటే ! నువ్వుల్ని గానుగ ఆడించిన తర్వాత మిగిలిన పిప్పిని చిమిల్ లేదా చిమిలి అంటారు. ఇది ద్రావిడ పదం. బాగా 'పాలు' ఇస్తాయని దీన్ని పశువుల మేతలో కలుపుతారు. రెండవది, నువ్వులు - బెల్లం కలిపి నూరిన చిమ్మిరి. వీటిని ఉండలు కడితే, చిమ్మిరుండలు లేదా చిమ్మిలుండలు అంటారు. నువ్వుల్ని దోరగా వేయించి, కొబ్బరి తురుము కలిపి, పాకం పట్టినదాన్ని చిమ్మిరి అంటారని బ్రౌన్ నిఘంటువు, ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు పేర్కొన్నాయి. కన్న డంలో చిగళి, చిగుళి అనీ, తమిళంలో చిమిలి అనీ, సంస్కృతంలో 'తిలగోళం' అనీ అంటారు. వీటికే 'నౌజుండలు' అనే పేరు కూడా ఉంది. నౌజు అంటే నువ్వులకు సంబంధించినది అని ! 'నౌజు' పదాన్నే 'లౌజు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. కొబ్బరి, నువ్వులు, బెల్లం మూడింటినీ కలిపి దంచి ఉండలు కడితే, 'లౌజుండలు' అవుతాయి. బెల్లం పాకం పట్టి కూడా లౌజుండలు చేస్తుంటారు. 'చిమ్మిలి' లేదా 'చిమ్మిరి'కి అదనపు రుచిని ఈ కొబ్బరి ఇస్తుంది. జీడిపప్పు, కిస్మిస్ లాంటివి కూడా కలుపుకోవచ్చు. నువ్వుండలు, చిమ్మిరుండలు,

నౌజుండలు అలాగే నూటిడి, నూవుండలు - ఇలా చాలా పేర్లతో చిమ్మిలిని పిలుస్తున్నాం. 'పలలం' అనే పిలుపు కూడా ఉంది. 'చింబిలి' అని కూడా పిలుస్తారు. కొన్ని నిఘంటువులు చిమ్మిరి దగ్గర సంస్కృత 'శష్కులి'ని సమానార్థంగా చూపించాయి. కానీ శష్కులి అనేది అరిశలపిండి. చిమ్మిరి కాదు.

చిమ్మిలి ఇంటిపేరున తెలుగువారు చాలా మంది ఉన్నారు. అది ఏదయినా గ్రామనామం కూడా కావచ్చు. ఎన్‌సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా ఈ చిమ్మిరి పదాన్ని ట్యుటేరియన్ సెల్టులకు సంబంధించిందిగా పేర్కొంది. క్రీ.పూ. 2వ శతాబ్దిలో గిమ్మిరాయ్ అనుచరగణం కాకేసస్ పర్వత శ్రేణుల నుంచి వచ్చి ఇరాన్ భూములను ఆక్రమించుకున్నారని, బైబిల్‌లో 'జాఫెత్' కుమారుడు గోమర్‌గానూ, తరువాతి కాలంలో వెలువడిన బైబిల్ రచనలలో చింబ్రి, చిమ్మిరి గానూ కనిపిస్తాడని అందులో పేర్కొన్నారు. చిమ్మిరి ఇరానియన్ మూలాల్లోంచి తెలుగు లోకి ప్రవేశించి ఉండవచ్చు కూడా !

చిమ్మిరికి నల్లనువ్వులు, పొట్టుతీసిన తెల్లనువ్వులు రెండింటినీ ఉపయోగిస్తుంటారు. బాగా రుచికరం కాబట్టి ఇష్టంగా తినదగిన ఆహార పదార్థం. బల వీర్య వర్థకాలలో చిమ్మిరి ముఖ్యమైంది. వాతరోగాలు, కీళ్ళనొప్పులు వున్నవారికి మంచి చేస్తుంది. అయితే, వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవాళ్ళు పరిమితంగా వాడుకోవాలి. లేకపోతే కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది. ఎసిడిటీ ఉన్నవాళ్ళు దీన్ని తినకుండా ఉండడమే మంచిది. జీర్ణకోశం బలంగాలేని వారికి, అజీర్తితో బాధపడుతున్నవారికి ఇది చాలా అపకారం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, రక్తస్రావం అవుతున్నవారు, నెలసరి సమయంలో ఉన్నవారు చిమ్మిరి తింటే ఆయా బాధలు పెరుగుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దీన్ని తిన్న తరువాత గోరువెచ్చని మంచినీళ్ళు తాగితే దీని దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

పక్కతడిపే పిల్లలకు చిమ్మిరి పెడితే ఆ అలవాటు ఆగుతుందని బాగా ప్రచారంలో ఉన్న ఒక నమ్మకం. అయితే పిల్లలు మూత్రానికి వెళ్లవలసి వచ్చినప్పుడు మొద్దు నిద్రలోంచి వాళ్ళను లేపి బాత్రూంలోకి వెళ్లేలా అలవాటుచేయటమే ఉత్తమ పద్ధతి.

జమిలి మండిగలు - తెలుగువారి బర్గర్లు

ఇప్పుడు మనం నాగరికులం కాబట్టి తందూరి రొట్టెలు బన్నులూ, బర్గర్లు తిని జీవితాన్ని బాగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నామని మనలో కొంతమందికి బలమైన నమ్మకం వుంది. ఈ బర్గర్లను అతి ప్రాచీన కాలంలోనే మన తాతముత్తాతలు చాలా యిష్టంగా తిన్నారనీ, అంతేకాదు, పెళ్ళి విందు భోజనాల్లో కూడా వడ్డించారనీ తెలిసినప్పుడూ, మన వంటకాల్నే ఉత్తర భారతీయులు కాపీ కొట్టారని తేలినప్పుడు మనలో కమ్ముకున్న వ్యామోహం మబ్బులు తొలగిపోయి మనదైన, తెలుగైన సంస్కృతికి ప్రణమిల్లుతాం. అలాంటి అలనాటి తెలుగు బర్గర్‌ని శ్రీనాథుడు జమిలిమండిగ అనే పేరుతో వర్ణించాడు.

వస్తుగుణ ప్రకాశిక అనే తెలుగు వైద్య గ్రంథంలో మండిగల ఆరోగ్య విషయాల గురించి చెప్తూ, ఇవి ఒక విధమైన చూష్యాలనీ, బియ్యప్పిండితో చేస్తారని, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయని అతిగా తింటే కఫ, పిత్తాలను పుట్టిస్తాయని పేర్కొన్నారు. చూష్యాలంటే, పెద్దగా కొరికి నమలవలసిన అవసరం లేకుండా చప్పరిస్తూ తినేవన్నమాట ! రసం ఓడుతూ ఉంటాయి. ఆరోజుల్లో - మండెగలతో, క్రొన్నేతితో భోజనాలు చేశారని శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. శబ్దరత్నాకరంలో మంటకం, మండెగ రెండూ ఒకటేనని ఉంది. భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో బొబ్బట్టులాగా కాల్చిన రొట్టెని 'మండక' అన్నారు. మండక అంటే, గోధుమ రొట్టె అని నిఘంటువులు అర్థాన్ని యిస్తున్నాయి.

మండ, మండి, మంట పదాలు ధాన్యానికి సంబంధించినవి. 'మండయంతి' అంటే అన్నం పెట్టే ఇల్లాలనీ, 'మండమలక' అంటే, అన్నం తినేందుకు ఉపయోగించే మట్టిపాత్ర అనీ అర్థాలు కన్పిస్తాయి. మండాకుడుములు = ఆవిరిమీద ఉడికించే ఇడ్లీల వంటి కుడుములు. మండపప్పు = వేయించి ఉడికించిన పప్పు. కంది లేదా పెసర పప్పుని వేయించిన తరువాత ఉడికిస్తే తేలికగా అరుగుతుంది. వేయించటం వలన అదనపు రుచి వస్తుంది. మండగంజి = మెతుకు లేకుండా వార్చిన చిక్కని గంజి. మండకం = వేయించిన పిండి. మండాబూరెలు = ఆవిరితో ఉడికించిన బూరెలు. మండాలు = పాలు నెయ్యి కలిపిన పిండితో వేసిన అట్టు. మండెగ అనే వంటకం యిదేనని వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో ఉంది. ఇవన్నీ మన నిఘంటువుల్లో కనిపించే అర్థాలు. నిజానికి, వీటిలో కొన్ని అర్థం లేనివిగా ఉన్నాయి. ఆవిరిమీద ఉడికించిన బూరెలు ఏమిటి … ? మొత్తంమీద చూస్తే, మండెగలు అనేవి 'రొట్టెలవంటి వంటకం'

అని అర్థం అవుతోంది. దీన్ని దిబ్బరొట్టెల్లాగా ఆవిరిమీద ఉడికించాలా... లేక పెనంమీద కాల్చాలా... అనేది తేల్చాలి. ఇందుకు మన నిఘంటువులు ఏవీ సహకరించటం లేదు.

వీటిని ఎలా వండాలో భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో ఒక ఆధారం ఉంది. మెత్తగా విసిరిన గోధుమ పిండిని తడిపి మర్దించి మందపాటి అప్పడంగా వత్తుకోవాలి. బోర్లించిన గిన్నెమీద గానీ, కుండమీద గాని దీన్ని ఉంచి, అడుగునుంచి సన్నగా వేడిని అందిస్తే పైన రొట్టె సమానంగా కాల్తుంది. 'అదోముఖ ఘటస్యైద్విస్తృతం'-బోర్లించిన పాత్ర లోపల మంట పెట్టి కాల్చినదని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఇదీ మండిగ అంటే.

తప్పేలా అంటే, వంట గిన్నె. దాన్ని బోర్లించి అడుగున మంటపెట్టి పైన రొట్టెని కాలుస్తారు కాబట్టి, దాన్ని 'తప్పేలాచెక్కలు' లేక 'తప్పేలంటు'లని కూడా పిలుస్తారు. వ్యుత్పత్తి పదకోశంలో 'తప్పేల'కు అంటించి కాల్చిన వరిపిండి అప్పచ్చులను పాకంపట్టి వీటిని తయారుచేస్తారని ఉంది. ఇవే మండెగలంటే ! ఒక విధమైన తందూరి ప్రక్రియలో కాల్చిన రొట్టెలుగా ఈ మండెగల్ని మనం భావించవచ్చు. వైద్య గ్రంథంలో వీటిని పాలలో నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి కాచి అందులో నంజుకొని తినమన్నారు. వీర్యవృద్ధికీ, బలానికీ, లైంగికశక్తి పెరగటానికి ఇవి ఔషధంలా ఉపయోగపడతాయి.

సంస్కృతంలో మండకా, మండికా, ప్రాకృతంలో మండగ, మండ-అ, పాళీ భాషలో మండక, కన్నడంలో మండగే, మండిగే, తమిళంలో మంటకం, మంటికై పేర్లను బట్టి ఇది ప్రాచీనకాలం నుంచీ దక్షిణాది వంటకమేననిపిస్తోంది. తెలుగులోంచి, పాళీ ప్రాకృతాల ద్వారా సంస్కృతంలోకి చేరి ఉండవచ్చు కూడా !

తందూరి ప్రక్రియలో రొట్టెల్ని కాల్చి, పాకంలో వేసి ఉంచినవి తీపి మండెగలు. బెల్లం పాకం అయితే బెల్ల మండిగలు అని, పంచదార పాకం అయితే ఖండమండిగలనీ అన్నారు. గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండితో కాకుండా పెసరపప్పు, శనగపప్పు లాంటి పప్పుధాన్యాలను పిండి పట్టించి చేసినవి పప్పుమండిగలు, పాకంలో వెయ్యకుండా ఉంచేస్తే అవి కటు (కారం) మండిగలు.

శ్రీనాథ మహాకవి జమిలి మండిగలను కూడా పేర్కొన్నాడు. "గుజ్జుగా గ్రాచిన గోక్షీరపూరంబు జమలిమండెగలపై జల్లిజల్లి...' అంటూ ఆయన చేసిన వర్ణన ముఖ్యమైంది. గుజ్జుగా కాచిన గోక్షీరం అంటే, పాలలో పంచదార వేసి అందులోని

ద్రవపదార్థం అంతా మరిగే వరకూ అడుగంటకుండా కాచినప్పుడు చివరకు కోవా ముద్ద మిగులుతుంది. రెండు మండిగ రొట్టెలు తీసుకొని రెండింటి మధ్య ఈ క్రీము రాసి అంటించి, చుట్టూ ఈ క్రీముతోనే మంచి డిజైను వేసి తయారుచేసిన వాటిని జమిలిమండిగలు అన్నాడు శ్రీనాథుడు. ఈ డిజైను పెళ్ళికూతురు కట్టిన తెల్లచీర అంచులాగా ఉన్నదంటాడు ! జమిలి అంటే, రెండు అని అర్థం. మండెగ మడుపులు అనే వంటకాన్ని కూడా శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. మండెగలను బాగా పొరలు వేసి వత్తిన మందపాటి రొట్టెలని దీని అర్థం కావచ్చు.

ఇవి తీపి మండిగల గురించిన విశేషాలు. మరి, 'కటుమండిగలు' అంటే కారపు మండిగలను కూడా, జమిలి మండిగలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటాయి...? ఊహించి చూడండి ! ఇప్పుడు మన యువతరం ఇష్టంగా తింటున్న బర్గర్ల లాగా ఉంటాయి. ఎలాగంటారా ....? మందంగా కాల్చిన రెండు కారపు మండిగల్ని తీసుకోండి. ఆ రెండింటి మధ్యా మీకు ఇష్టమైన కూరని గానీ, టమోటా లాంటి రకరకాల కూరగాయల ముక్కలు గానీ పెట్టుకొని కొరుక్కుని తింటే శ్రీనాథుడి కాలంనాటి బర్గర్లు తిన్నట్టే ! అపకారం చేసే కొవ్వునీ, రకరకాల రసాయనాలనూ కలిపి తయారుచేసిన బన్ను రొట్టెలు తినాల్సిన ఖర్మ తెలుగు బిడ్డకు ఏమొచ్చింది...? యువతరమా... మీరే ఆలోచించండి....! నిన్నటి మన సంస్కృతికి రేపటి వారసులు మీరే

తిమ్మనలు - తియ్యని పునుగులు

తిమ్మనం అంటే, 'మనం మనం' అన్నట్టు ఐక్యత అనే అర్థంలో వాడుతుంటారు. 'రమ్మన్నారు తిమ్మన బంతికి' అనే తెలుగు సామెత విచిత్రమైంది. కోతి బావకు పెళ్ళంట - పాటకి ఈ సామెత కొనసాగింపు. త్రిమ్మరి (తిరుగుతూ ఉండేది) కాబట్టి కోతిని తిమ్మన అన్నారు. ఈ తిమ్మన మన వంటకాల్లో కూడా కనిపిస్తుంది. శ్రీనాథుడు కాశీఖండం (7.186) లో తిమ్మనం గురించి ప్రస్తావించాడు. దీన్ని రెండు రకాలుగా వండుతున్నారు. 'తాల తిమ్మన' అంటే తాలింపు పెట్టిందని! 'పాక తిమ్మనం' అంటే బెల్లం, బియ్యప్పిండి కలిపి పాకం పట్టిందని! కొందరు పాయసాన్ని తిమ్మనం అంటే, కొందరు మజ్జిగ పులుసుని కూడా ఆ పేరుతో పిలిచారు. ఈ తికమక ఉంది కాబట్టే, ఇది పేరుకు తగ్గ వంటకం అయ్యింది.

రుబ్బిన బియ్యప్పిండిని ఒక మందపాటి బట్టలో వడగడితే చిక్కని పాలలాంటి ద్రవ పదార్థం దిగుతుంది. బెల్లాన్ని దంచి, నీళ్ళు మాత్రమే పోసి ఉడికిస్తూ, అందులో ఈ పాలను కలిపి గరిటజారుగా చేసిన వంటకాన్ని తిమ్మనం అని కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ఏలకులు, జీడిపప్పు లాంటివి పాయసంలో కలుపుకొన్నట్టే ఇందులోనూ కలుపుకోవచ్చు. పాలు పోయని పాయసం ఇది ! దీన్ని విడిగా తినవచ్చు, అప్పచ్చులలో నంజుకోవచ్చు.

'తిమ్మనం' అనేది 'తేమనం' లాంటి వంటకమేనని శబ్దార్థ చంద్రికలో ఉంది. తేమనం కూడా సంస్కృతం పేరే ! కొన్ని సంస్కృత నిఘంటువులు తేమనానికి సాంబారు అని అర్థం చెప్తున్నాయి. "తేమనం న పరివేషితవతి ఏవ" అంటే, అన్నంలో సాంబారు ఇంకా వడ్డిం చలేదని అర్థం. పాళీ నిఘంటువులో తేమనం అంటే, తేమ కలిగేలా చేయటం (Wetting) ప్రాకృతంలో 'తీమణ' అంటారు. తింట, తిన్న, తిమిత, తిమ్యతి, తీమయతి, తీమన, తేమ, తేమన, తేమయతి, త్రైమ్య ఇవన్నీ తేమని, ద్రవపదార్థాల్ని సూచించే సంస్కృత పదాలు. 'తేమనం' వాటిలో ఒక భాగం.

క్రీ.శ. 1200 నాటి గుజరాతీ లావణ్యసామి రూపొందించిన 'బిమలప్రబంధం' గ్రంథంలో తేమనం అనే వంటకం ఉంది. నీళ్ళు తీసేసిన గట్టి పెరుగుని చిలికి అందులో సంబారాలన్నీ వేసి తాలింపు పెట్టిన మజ్జిగ పులుసుగా దీని వర్ణనం కనిపిస్తుంది. గుజరాతీలు ఇందులో చిట్టిగారెలు గానీ, చిన్న ఉండల్లాంటి పునుగులు గానీ నానబెట్టుకొని తింటారు.

ఈ తేమనం 'ఖాదీ' లాంటిదేనని 'బిమల ప్రబంధం'లో పేర్కొన్నట్టు కె.టి. అచ్చయ్య తన 'ఇండియన్ ఫుడ్' పుస్తకంలో ఉదహరించారు. 1520 నాటి 'వరణక సముచ్ఛయ' అనే గ్రంథంలో 'ఖాదీ' ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడిగా కనిపిస్తుంది. వెలగ పండుని కాల్చి గుజ్జు తీసి అందులో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని "ఖాద" అంటారని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. తేమనం మధ్యయుగాలనాటి భారతీయ వంటకం. 'వెలగపండు పెరుగుపచ్చడి' 2000 ఏళ్ళనాటి భారతీయ వంటకం.

మొత్తంమీద పాలతోగానీ, చిక్కని మజ్జిగతోగానీ తయారయిన వంటకాన్ని తిమ్మనం, తేమనం లేదా తేవనం పేర్లతో పిలిచారని అర్థం అవుతోంది. తెలుగులో "పామతిమ్మనము" అంటే మజ్జిగ. ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయ విలాసం గణపవరపు వేంకటకవి "తిమ్మనలు పాలకాయలు చక్కిలంబులు మోరుండలు..."

అంటూ, తిమ్మనల్ని ప్రస్తావించాడు. గుజరాతీ తేమనాన్ని బట్టి, చిక్కని తీపి మజ్జిగలో పునుగు ఉండల్ని నానబెట్టుకొని తిమ్మనలనే పేరుతో మన వాళ్ళు కూడా వండుకొన్నారని ఊహించవచ్చు.

గట్టిగా తోడుకొన్న పెరుగుని చిలికి, కొద్దిగా బెల్లం, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాల పొడి కలిపి ఇంగువ తాలింపు పెట్టిన పెరుగు పచ్చడిలో గారెలు లేదా పునుగులు వేసి కొద్ది సేపు నాననిస్తే, అవే తేమనలు ! ఆవఘాటుతో, పుల్లపెరుగుతో మూర్ధన్యాలు అదిరేలా తెలుగువాళ్ళు పెరుగు ఆవడని చేసుకోగా, తియ్యపెరుగుని పల్చగా చేసి జీరా, మిరియాల పొడి కలిపి తేమనల్ని గుజరాతీలు చేసుకొంటారు. అదీ తేడా ! మనవాళ్ళు అటు ఆవడల్నీ ఇటు తేమనల్నీ రెండింటినీ ఆస్వాదించారన్న మాట ! తాలింపు తియ్యపెరుగులో నానిన పునుగుల్ని 'తేమనలు' అనవచ్చు.

తెలిపరిగెలు - దూది పరిగెలు"

350 సంవత్సరాల క్రితం అయ్యలరాజు నారాయణా మాత్యుడనే కవి, ఆనాటి ప్రజల జీవన స్థితిగతుల గురించి ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం అనదగినన్ని వివరాలతో "హంసవింశతి" కావ్యం వ్రాశాడు. అందులో విష్ణుదాసుడు అనే వ్యాపారి విదేశీ ప్రయాణానికి బయలు దేరినప్పుడు వెనకాల గుర్రబ్బళ్ళమీద వంటపాత్రలు ఎక్కించుకొని, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కావళ్ళలో పెట్టుకొని సేవకులు నడిచి వెళ్ళిన సందర్భం ఒకటి ఉంది. లడ్వాలు, కోడబళ్ళు, పూరీలు, కూడు పరిగెలు, తెలిపరిగెలు మొదలైన దాదాపు 70 రకాల ఆహార పదార్థాలు ఆ కావళ్ళలో ఉన్నాయని పెద్ద పట్టిక ఉంది. వండినవీ, దారిలో వండుకొనేవీ అనేకం ఈ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు పేరు మారిపోయిన వంటకాలు ప్రస్తుతం వాడకం మరిచి పోయినవి కూడా ఉన్నాయి. వాటిని గుర్తించే పరిశోధనలు విస్తృతంగా జరిగితే 16వ శతాబ్ది నాటి తెలుగు ప్రజల ఆహార అలవాట్ల గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. తెలిపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనే రెండు వంటకాలు కూడా ఆ పట్టికలో ఉన్నాయి. ఈ రెండు రకాల వంటకాలను గుర్తించే ప్రయత్నం చేద్దాం.

"హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్" గ్రంథంలో కె.టి. అచ్చయ్య అనే పరిశోధకుడు వేదకాలం నుంచీ "పరిక" అనే వంటకం ఉందనీ, అది ఈనాటి "బోండా" లాంటి వంటకం కావచ్చుననీ పేర్కొన్నాడు. అయితే, అమరకోశంలో పరిఘ, పరిఖ శబ్దాలున్నాయి గానీ, "పరిక" లేదు. వాటికి ఇందుకు సంబంధించిన

అర్థం కూడా లేదు. ఒక రకం చేపకు తెలుగులో పరిగ, పరిక, పరిగియ అనే పేర్లున్నాయి. అలాగని తెలుపరిగెలు, కూడుపరిగెలు అనేవి పరిగలనే చేపలతో చేసిన వంటకాలు కావచ్చని కూడా అనటానికి అవకాశం లేదు. మాంసాహారాల గురించి, చేపల గురించీ, కోళ్ళ గురించీ, ఇంకా అనేక జంతువుల గురించీ ఈ కావ్యంలో కవి విడిగా చాలా వివరాలందించాడు. ఈ సందర్భంలో ఇచ్చిన ఆహార పదార్థాల పట్టికలోనివన్నీ కేవలం శాకాహార ద్రవ్యాలుగానే కనిపిస్తున్నాయి. మన నిఘంటువులు తెలిపరిగె గురించి చేప ఆకారంలో చేసే ఒక భక్ష్య విశేషం అని రాశాయి. "తెలుపరిగ", "తేలుపరిగె" అనే రూపాంతరాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ఇంతకు మించి వివరాలు లేవు.

బహుశా చేపలు, చిలకలు, హంసలు, గొల్లభామల ఆకారాలలో చెక్క అచ్చులు తీసుకొని, పంచదార పాకం పోసి, తెల్లని స్వీట్లు (చిలకలు) చేసుకొంటున్నాం. కదా... అలాంటివే ఈ పరిగలు కావచ్చునేమో...!

'తెలి' శబ్దానికి తెల్లనిదీ, నిర్మలమైనదీ అని అర్థాలున్నాయి. 'తెలుగు' శబ్దంలో 'తెలి' అంటే ఇదే అర్థం కావచ్చు కూడా! "తెలి నవ్వు" అంటే నిర్మలమైన నవ్వని! తెలిగింటి అంటే, చక్కనైనది! 'తెలిదమ్మికంటి' అంటే, తెల్లని పద్మములవంటి కన్నులవాడు, పుండరీకాక్షుడు అని! పున్నమి చంద్రుణ్ణి 'తెలిపువ్వు' అంటారు. తెలిపిట్ట అంటే హంస. తెలియేరు అంటే ఆకాశగంగ సమాచారాన్ని బట్టి తెలిపరిగె అంటే, తెల్లని చేప ఆకారంలో చేసిన చిలకలే అయి ఉంటాయని భావించవచ్చు. హంసవింశతి కావ్యంలో పాకపు చలిమిడి, చిమ్మి రుండ వగైరా స్వీట్ల ప్రస్తావన ఉంది గానీ, చిలకల గురించి లేదు. కాబట్టి, తెలుపరిగెలు తెల్లని చేప ఆకారంలో ఉండే చిలకలే అయి ఉండాలి. పిల్లల పుట్టినరోజు పేరంటాలకు ఈ చిలకలను విశేషంగా పంచుతారు. సంక్రాంతికి గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వీటి తయారీ ఎక్కువ. కొత్త పెళ్ళి కూతురుని కాపురానికి పంపేటప్పుడు, సారెసత్తులుగా చిలకల్ని, చలిమిడిని, చక్కిలాలు లేదా జంతికల్ని ఇచ్చి పంపే ఆచారం మనలో ఈ నాటికీ ఉంది. చిలకలు తెలుగువారి స్వంత వంటకం. ఇది ఖచ్చితంగా తెలుగు స్వీటే!

ఇంక, కూడుపరిగెల గురించి పరిశీలన చేద్దాం. "కూడు" లేక "కూటు" పదానికి కలగలపు అని అర్థం. రెండు మూడు రకాల కూరగాయాలు కలగలిపి చేప ఆకారంలో చేసిన కారపు "కట్లెట్" లాంటిది కూడుపరిగె కావచ్చని దీన్ని బట్టి మనం ఒక ఊహ చేయవచ్చు. బహుశా, ఆ రోజుల్లో ఉడికించిన కందదుంప,

చిలకడదుంప మరికొన్ని కూరగాయ ముక్కలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి లాంటివి గుజ్జుగా చేసి, బియ్యప్పిండిలో కలిపిన ముద్దని పెనం మీద వలయాకారంలోనో, వజ్రం ఆకారంలోనో, నచ్చిన మరేదయిన ఆకారంలోనో ఉంచి కాల్చిన వంటకం కూదుపరిగ. ఇవ్వాళ మనం తినే కట్లెట్‌ని నాలుగు శతాబ్దాల క్రితమే మనవాళ్ళు కమ్మగా వండుకొన్నారన్నమాట! ఇది విదేశీ వంటకం అనీ, లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ అనీ అనుకొంటే అది భ్రమేనన్న మాట! పరిగె (చేప) ఆకారంలో చేసిన తెల్లని (పంచదార) స్వీటు తెలిపరిగె (కట్‌లెట్) కారపు వంటకం కూడు పరిగె కావచ్చునన్నమాట!

ఆధునిక యుగంలో పాశ్చాత్య ప్రభావాన మన వంటకాలకు చంచం, జింజం లాంటి గమ్మత్తయిన పేర్లు పెడుతున్నారు. కానీ, మన పూర్వులు పేరు పెడితే, అవి మన భాషలో మనకు సంబంధించిన అంశాలు స్ఫురించేవిగా ఉండేవి. అట్టు = తడి ఆరిపోయేలాగా కాల్చినది, చేకోడి = జొన్న పిండిని చేతితో చుట్టి వేయించినది. జంతిక = యంత్రం అంటే, చక్రాల గిద్దలతో వత్తి వేయించినది, ఇలా మన వంటకాల పేర్లకు తెలుగు వ్యుత్పత్తులు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అవి తెలుగువారి సంస్కృతికి సంబంధించినవి అని దృఢంగా మనం చెప్పవచ్చు. కూడుపరిగలు, తెలిపరిగెల పేర్లు ఆ విధంగా సార్థక నామధేయం అయ్యాయి.

తెలుగులూరే ఊరుగాయలు

అకస్మాత్తుగా అమ్మవారు ప్రత్యక్షమై, ఒక పాత్రలో ఆవకాయనీ, ఇంకో పాత్రలో అమృతాన్ని చూపించి, నరుడా ఏది కావాలి..? అనడిగితే ఆవకాయనే కోరేవాడు తెలుగు వాడు! ఊరుగాయ అంటే, మనకు అంత ప్రాణప్రదం. "ఆలు ఫలములు వెడనీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూరుగాయలు తైరు పొంటి..." అని ఘటికాచల మహాత్మ్యం" కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడూ, అలాగే "ఊరు బిండ్లూరుగాయలు బజ్జుల్ దధి పింద ఖండములు నందార్పించెన్ దగన్" అని "రాజ శేఖర చరిత్ర"లో మాదయగారి మల్లన ఊరు గాయలను గొప్ప ఆహార పదార్థాలుగా వర్ణించారు.

క్రీ.పూ. 2,000 ఏళ్ళకన్నా ముందే ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవులు ఊరుగాయల్ని తయారుచేయటం మొదలుపెట్టారు. పాత నిబంధన గ్రంథం (ఈశయ్య)లో దోసావకాయ ప్రస్తావన ఉందనీ, క్లియోపాత్రకు దోసావకాయ యిష్టం అనీ చరిత్రవేత్తలు చెప్తారు.

అత్యంత ప్రాచీన మానవుని ఆహార పదార్థాలలో ఊరుగాయ ఒకటి. భారతదేశంలో ఊరుగాయల ప్రాచీనత గురించి ఆహార చరిత్రకారులు పెద్దగా పరిశోధించినట్లు లేదు. దక్షిణ భారతదేశంలో ఒకే తీరున ఊరుగాయలను పెట్టుకోవటాన్ని బట్టి, ఈ దేశంలో వీటిని ద్రావిడులే వ్యాప్తిలోకి తెచ్చి ఉంటారని ఊహ.

మధ్యయుగాలలో ఆంగ్లేయులు ఊరుగాయల్ని పెకిల్లే అన్నారు. 18వ శతాబ్దిలో మన ఊరుగాయలతో యూరోపియన్లకు పరిచయం పెరిగిన తరువాత ఈ పెకిల్లే, పికిల్-గా మారింది. "ఉప్పు పాతరెయ్య" అని కోపంగా తిట్టినట్టే, బుద్ధి చెప్పటానికి ఇంగ్లీష్ వాళ్ళు Pickle అంటారు. సంస్కృతంలో సంధానిక అంటే A kind of pickle or sauce అని ఆప్టే (1621) నిఘంటువు పేర్కొంది. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఊరుగాయ అనీ, కన్నడ భాషలో ఉప్పింకాయ అనీ అంటారు. "తుళు"లో ఉప్పడ్, గుజరాతీలో అథాను, గూండస్, చుండో పేర్లతో పిలుస్తారు. మరాఠీలో లోణచె, ఓలవణ బర్మాలో థనాట్ పేర్లతో ఊరుగాయని పిలుస్తారు. బెంగాలీ, హిందీ, ఉరుదూ, అస్సామీ, మళయాళంలలో అచార్ అనే పేరే వాడకంలో ఉంది. ఇది పోర్చుగీసులకు సంబంధించిన పదం.

1563లో పోర్చుగీసులు జీడిపప్పుని ఉప్పు నీళ్ళలో ఊరవేసి ఒకరకమైన ఊరగాయని తయారుచేసి, అచార్ అనే పేరు పెట్టారని కేటీ అచ్చయ్య "భారతీయ ఆహార చరిత్ర నిఘంటువు"లో పేర్కొన్నాడు. థాయి, మలేషియా దేశాల్లో మామిడి ఆవకాయని అచార్ అనే పిలిచారట! దీన్నిబట్టే ఇది పర్షియన్ పదం కావచ్చునని కొందరంటారు. లాటిన్ "అచిటే రియ"లోంచి ఈ పదం ఏర్పడి ఉండవచ్చునని హబ్సన్-జాబ్సన్ నిఘంటువు పేర్కొంది. స్పానిష్ అక్సా (చిల్లీ) లోంచి అచార్ ఏర్పడి ఉంటుందని కూడా అంటారు. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో ఆక్సి, అహి, అచి పదాలు పచ్చడినే సూచిస్తాయి. అచ్చడ్, అచర్, పచ్చడి పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు కావచ్చుననుకుంటాను.

17వ శతాబ్ది నాటి శివతత్వ రత్నాకరం గ్రంథంలో కేలడి బసవరాజ 5 రకాల ఊరు గాయలనూ, 15వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ గురులింగదేశిక రచన లింగపురాణంలో 50 రకాల ఊరగాయలనూ పేర్కొన్నట్టు కేటీ అచ్చయ్య ఉదహరించారు. పళ్ళూ, కాయలూ, మాంసం దొరకని కాలంలో కూడా వాటిని కమ్మగా తినేందుకు ఈ ఊరుగాయ ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతుంది. రకరకాల

కాయలను ముక్కలుగా తరిగి ఊరబెడతారు. కాబట్టి, ఊరుగాయ అయ్యింది. పండుని ఊరబెడితే అది ఊరుపండు అవుతుంది. మాంసాన్ని ఊరబెడితే ఊరుమాంసం అనాలి. అయితే అన్నింటికీ ఊరుగాయ అనే పేరే ప్రసిద్ధి. ఊరుబెట్టటం అనేది ఒక ప్రక్రియ. తరిగిన ముక్కలకు ఉప్పు పట్టించి నిలవబెడితే, ముక్కలలోంచి నీరంతా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఇది Osmosis అనే ఊరుబెట్టే ప్రక్రియ. ఇలా నీటిని తీసేసిన క్యాబేజీని Sauerkrau లేదా సౌక్రౌట్ అంటారు. సౌక్రౌట్ అంటే క్యాబేజి ఊరగాయ.

ఊరుగాయల్లో ఉత్తమమైనది ఉసిరి కాయతో పెట్టిన ఊరగాయ. దీన్ని తొక్కుడు పచ్చడి, నల్లపచ్చడి అని కూడా పిలుస్తారు. ఉసిరికాయ లోపలి గింజలు తీసేసి ఉప్పు కలిపి ఊరబెట్టి, ఈ ఊరుగాయను తయారు చేస్తారు. పాత ఉసిరి తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, మామిడి తొక్కు అపకారం చేయకుండా ఉంటాయి. చింతకాయ, గోంగూర, మామిడికాయ, వెలక్కాయ, టమోటా, కంద, వంకాయ, దోస, నిమ్మ, కాకర ఇలా రకరకాల కాయగూరలతో లేదా పళ్ళతో ఊరుపళ్లు లేదా ఊరుగాయలు పెడుతుంటారు. ఈ ప్రక్రియలో ఊరుగాయలు చాలా రోజులు నిల్వవుంటాయి. జాగ్రత్తగా జాడీలో వాసెన గట్టి ఆరు నెలలు బాగా మాగేలా చేస్తారు. ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా ఇవతలకు తీసి, కొత్తిమీర, వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటూ ఉంటారు.

ఊరుగాయని బాగా పులవబెట్టి, ఎత్తుకెత్తు నూనె, ఉప్పు, కారం కలిసే విధానంలో ఇప్పుడు ఊరు గాయలు పెడుతున్నారు. ఆనాడు క్లియోపాత్ర మెచ్చుకొన్నది మన ఉసిరి తొక్కులా పెట్టుకునే కీరదోస లేదా దోస పండుతో పెట్టిన ఊరుగాయనే గాని, ఇప్పటి దోసావకాయని కాదు. ఇప్పుడు దోస ఊరుగాయ స్థానంలో దోసావకాయ చేరింది. అది తింటే ఎంత అనారోగ్యం కల్గిస్తుందో బాధపడేవారికి అనుభవంలోని విషయమే !

ఊరుగాయలు పెట్టే అసలు ప్రక్రియని పాటిస్తే పేగులకు బలాన్నిచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి. ఇలా మేలు చేసే విధంగా బొప్పాయి, సొర, బీర, బూడిద గుమ్మడి, ద్రాక్ష, అరటిలాంటి కూరగాయల న్నింటితోనూ కమ్మని ఊరుగాయలు పెట్టుకోవచ్చు.

1881 నాటి న్యూయార్క్ టైమ్స్ సంచిక నిమ్మకాయతో ఊరుగాయ పెట్టుకొనే ఒక భారతీయ విధానం గురించి వ్రాసింది. దాని సారాంశం ఇది. కారుప్పు అనేది ఎక్కువ ఉప్పగా ఉండే ఒక లవణం. కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని నీళ్ళలో బాగా కలిపి నిమ్మకాయ ముక్కలు వేస్తే మునగనంత ఎక్కువ సాంద్రత కలిగిన

ద్రావణాన్ని తయారుచేస్తారు. నిమ్మకాయ ముక్కలమీద బరువుంచి ఒక వారంరోజులపాటు ఆ ద్రావణంలో నిలవ ఉంచుతారు. అప్పుడు నిమ్మకాయ లోపలి అపకారంచేసే అంశాలు బయటికొచ్చేస్తాయి. పులుపు కూడా తగ్గుతుంది. సి విటమిన్ తదితర పోషకాలు మాత్రం ముక్కలలోనే పదిలంగా ఉంటాయి. వాటిని ఉప్పునీటిలోంచి ఇవతలకు తీసి, ధనియాల పొడి, మెంతి పొడి వగైరా రుచికొద్దీ కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే, అదీ నిమ్మ ఊరు గాయ. ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. 18వ శతాబ్దిలో ఈ ఊరుగాయని బ్రిటిష్‌వాళ్ళు అమెరికాకు తీసుకెళ్ళి పరిచయం చేశారని న్యూయార్క్ టైమ్స్ పత్రిక రాసింది.

1869లో ఆలివ్ పికిల్ కంపెనీ వాణిజ్యపరంగా పచ్చళ్ళను తయారుచేసి అమ్మటం మొదలుపెట్టిన తొలి కంపెనీగా ఆహార చరిత్ర చెప్తోంది. పులియకుండా ఊరుగాయలు పెట్టుకొనే తెలుగువారి విధానమే ఆరోగ్యదాయకం అనేది ఈ వ్యాసంలో ముఖ్యాంశం. ఇవి తెలుగు ఊరగాయలు, ఆవకాయలు ఇందుకు భిన్నమైనవిగా ఉంటాయి.

దూదిమణుగులు - తెలుగువారి బాదుషాలు

భైరవకవి శ్రీరంగమహాత్మ్యం కావ్యంలో "అప్పడాల కొటారు అమృత ఫలాదులు వడల కుప్పలు దూదిమడుఁగు గిరులు..." అంటూ చేసిన వర్ణన ఒకటి కనిపిస్తుంది. విందు భోజనంలో అమృత ఫలాదులతో పాటు, అప్పడాల కొండలు, వడల కుప్పలు, దూదిమడుగుల గిరులూ వడ్డనకి సిద్ధంగా ఉంచినట్టు వర్ణించారు. శ్రీనాథుడు కూడా దూదిమడుగులను ప్రస్తావించాడు. దూదిమణుగులు, మడుగులూ, మణుగులూ అనే పేర్లన్నీ దీనికి సంబంధించినవే కావచ్చు. అనేక మడతలు వేసి గుండ్రంగా వత్తి పంచదార పాకంలో వేసి ఈ దూది మడుగులను తయారుచేస్తారని ఊహించవచ్చు. మణుగుపూవులు అనే మరో వంటకం ఉంది. శ్రీనాథుడు దూది మణుగులనూ, మణుగుపూవులనూ రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు కాబట్టి ఇవి వేర్వేరు వంటకాలు అయి ఉంటాయని భావించవచ్చు. మడతలు వేసి వత్తిన తీపి వంటకం దూది మణుగులు, కారపు వంటకం మణుగు పూవులు కావచ్చునని కూడా ఊహించవచ్చు.

మణుగులు తీపివైనా, కారపు వైనా మడతలు వేయటమే ఈ వంటకంలో ప్రధానం. ఈ ఊహకు కొన్ని ఆధారాలున్నాయి.

★ మడగు, మడుగు, మణుగు, మణగు అనే పదాలకు తగ్గు, లొంగు, వొంచు, మడచు అని అర్థాలు. వంగిన మేకుని మణగగొట్టిన దంటారు. మడవు అంటే, మడచినదని !

★ చక్కగా ఉతికి, మడిచిన బట్టని 'మడుగుబట్ట' అంటారు. ఈ మడుగుబట్టని కట్టుకోవటాన్ని 'మడి'కట్టుకోవటం (శుభ్రంగా ఉన్న వస్త్రం కట్టుకోవటం) అంటారు. మడి అనే తెలుగు పదమూ, తెలుగు సాంప్రదాయ మూ మడతని బట్టే ఏర్పడ్డాయి.

★ మడిచి జేబులో దాచుకునే కత్తిని 'మడుగు కత్తి' అంటారు.

★ మడతలు వేసిన వంటకాన్ని మడుగులు లేక మణుగులు అని పిలిచారు.

మడతలు ఎలా వేస్తారు ...? గోధుమ పిం డితో గాని బియ్యప్పిండితో గానీ పూరీ లేదా అప్పడం వత్తి, దానిమీద వేలితో నేతిని నలు వైపులా రాసి, నాలుగు మడతలుగా మడిచి మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తుతారు. ప్రతిసారీ నెయ్యి రాస్తూ ఇలా ఏడుసార్లు మడిచి వత్తుతూ, రొట్టె లోపలకు నేతిని బాగా ఎక్కిస్తారు. అంటే, ఏడుసార్లు నాలుగు పొరలు చొప్పున వత్తితే, ఒక్కొక్క మణుగులో కనీసం ఇరవైఎనిమిది పొరలు ఉంటాయన్న మాట ! దాన్ని నూనెలో వేసి వేయించి పంచదార పాకంలో ముంచి బయటకు తీస్తే, అవి తెల్లగా దూది అంటించినట్లుగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా దూదిమణుగులు అనే పేరు వీటికి సార్థకం అయ్యింది. ఒకవిధమైన బాదుషా లేక కాజా లాంటి వంటకమే ఇది కావచ్చు. మడతని వలయాకారంగా చుడితే అది కాకినాడ కాజా అవుతుంది. గుండ్రంగా చేసి పాకంలో ముంచితే దూదిమడుగులు వంటకం అవుతుందని భావించవచ్చు. మొఘల్ చక్రవర్తుల కాలంలో అక్బర్ పాదుషా గుర్తుగా "బాదుషా" అనే వంటకాన్ని పర్షియన్లు తయారుచేశారని చెప్తారు. దానికి ఈ దూదిమడుగులు పూర్వరూపం కావచ్చు. లేదా వీటినే తెలుగు బాదుషాలుగా భావించవచ్చు.

దూదిమడుగులంటే చాలా ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారం. మంచి పోషక ద్రవ్యం. ఎదిగే పిల్లలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. దూదిమడుగులు తినిపిస్తుంటే, శుష్కించిపోతున్న వారికి చాలా మేలు కలుగుతుంది. బలవర్ధక ఔషధంగా ఇవ్వదగిన

ఆహార ద్రవ్యం ఇది. కమ్మనైన నేతినే వాడండి. గోధుమలను నానబెట్టి మూటగట్టి ఉంచితే రెండు మూడురోజుల్లో మొలకెత్తుతాయి. వాటిని ఎండించి మరపట్టించిన పిండిని వాడితే దూది మడుగులు మంచి పోషక ద్రవ్యం అవుతాయి. ఇవి మనసుకు ప్రశాంతతనీ, తృప్తినీ కలిగిస్తాయి. స్థూలకాయులూ, షుగర్ రోగులు తప్ప అందరూ తినదగిన కమ్మనైన ప్రాచీన వంటకం ఇది. మీ పిల్లలకు పెట్టటానికి ఇంతకన్నా బలకరమైన ఆహారం ఇంకొకటి ఉండదు.

నూటిడి - తెల్ల నువ్వుల జీడి

శ్రీనాథమహాకవి హరవిలాసంలో "ఉండ్రాళ్ళు నూటిడి పుండ్రేక్షులుం దేనె యనటి పండ్లు...' అంటూ నూటిడిని ప్రస్తావించాడు. అన్నమాచార్యులవారు "నువ్వులు, చిటిబెల్లాలు నువ్వుటిడియును జిన్ని మరుగులును ఎవ్వరు వేంకటపతి కెరిగించ నారగింప కివ్వకివ్వనవ్వ నాకించీజుండీ!" అంటూ, "నువ్వుటిడి"ని వేంకటపతికి ఆర గింపునిచ్చే ద్రవ్యంగా ప్రస్తావించాడు. శ్రీ తిరుమల రామచంద్ర "సాహితీ సుగతుని స్వగతం" పుస్తకంలో "నువ్వులు కొట్టిన ఇడి నూటిడి" అని ఒక వ్యాసం ప్రచురించారు. శృంగారనైషథంలో శ్రీనాథుడు వ్రాసిన "ఉడువీథీహరినీల..." ానే పద్యానికి వేదం వారి వ్యాఖ్యను ఆక్షేపిస్తూ, కమ్మనూటిడి అంటే, నువ్వుపిండితో ాసిన వంటకం అని తేల్చిచెప్పారు. బహుశా అది తీపి వంటకం అయిఉండాలి. ఆకాశమనే ఇంద్రనీలాల కంచంలో రాత్రి అనే ఇల్లాలు, మన్మథుడికి నెయ్యి, పరమాన్నాలతో పాటు చంద్రబింబం లాంటి నూటిడిని గోముగా వడ్డించగా చకో రాలు సహపంక్తి భోజనం చేయాలని తహతహ లాడాయట ! ఇలాగే, అయ్యలరాజు రామభద్ర కవి రామాభ్యుదయం కావ్యంలో "ఇడిరమ్మొని కుపాయనమ్ములు మనోభీష్టంబుగా బూరియలు వడలుం జక్కెరకజ్జెకాయలును లాడ్వా లుక్కెరన్ పూర్ణపంగుడుముల్ గారెలు, బెల్ల మండిగలు నౌగులు, కమ్మచాపట్లు నూటి డులు దోసెలు, నప్పముల్ సుకియలున్ హేరాళమై కన్నడన్...' అంటూ చేసిన ఒక వర్ణనలో కొన్ని చిరుతిళ్ళను పేర్కొన్నాడు. బూరెలు, వడల్, చక్కెర కజ్జికాయలు, లడ్డూలు, ఉక్కెరలు, పూర్ణంబూరెలు, కుడుములు, గారెలు, బెల్లమండిగలు, ఔగులు, కమ్మచాపట్లు, నూటిడులు, దోసెలు, అప్పాలు, సుకియలూ వీటిని ఒక మునికి వడ్డించటానికి తయారు చేయగా, హేరాళమై కనిపిస్తున్నాయట.

నూటిడి అంటే నువ్వుపిండి లేదా నువ్వు పొడి అనే అర్థం ప్రకారం, తెల్లనువ్వులను కొట్టిన పిండిలో ఉప్పూ, కారం తగుపాళ్ళలో కలిపిన నువ్వు పొడిని పితృకార్యాల సమయంలో తప్పని సరిగా వడ్డిస్తారు. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. విరేచనం చేస్తుంది. వాతవ్యాధులున్నవారికి మంచిది. లైంగికశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. గర్భాశయ దోషాలు పోగొట్టి, నెలసరి వచ్చేలా పనిచేస్తుంది.

కానీ, అన్నమయ్య నైవేద్యంగా వేంకటేశ్వరునికి పెట్టాలని కోరిన నువ్వుటిడి ఇది కాదనిపిస్తుంది. ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన తీపి పదార్థమే నూటిడి అయి వుండాలి.

తెల్లనువ్వుల్ని గానుగ ఆడిన తరువాత వచ్చిన పిప్పిని లేదా చెక్కని నువ్వుపప్పు చెక్క అనీ, తెలికిచెక్క అనీ అంటారు. ఈ తెలికి చెక్క పిండిని నూటిడి అని కూడా పిలిచి ఉండవచ్చునని కొందరి అభిప్రాయం. కందిపప్పు ఉడికించి, ఈ తెలికిపిండినీ, వెల్లుల్లినీ కలిపి వండిన కూర చాలా మేలు చేసేదిగా ఉంటుంది. లివర్ వ్యాధుల్లో మంచిది. కీళ్ళవాతం వ్యాధిలో మంచిచేస్తుంది. శరీరానికి నీరుపట్టిన వ్యాధిలో మేలుచేస్తుంది. కానీ, ఇది కూరగానే తప్ప చిరుతిండిగా తినేది కాదు కాబట్టి, ఇది నూటిడి కాకపోవచ్చు.

నువ్వులపిండి, తగినంత శొంఠిపొడి, ఉప్పు వేసుకొని గట్టి పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే దధిచంద్రికలా ఉండే కమ్మని పెరుగు పచ్చడి తయారవుతుంది. దీన్నీ నూటిడి అనేందుకు కొంత అవకాశం ఉంది. ఇది కీళ్ళవాతం, అమీబియాసిస్ వ్యాధుల్లో గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అందరూ తినదగిన మంచి పెరుగుపచ్చడి. కానీ, శ్రీనాథుడు వర్ణించినట్టు నెయ్యీ, పరమాన్నాలతో పాటు మన్మథుడికి పెట్టదగిందిగా అనిపించటం లేదు.

శ్రీనాథుడు నూటిడిని సుధాంశు బింబంతో పోల్చాడు. చంద్రబింబంలా గుండ్రంగా ఉండేదనాలా... లేక తెల్లగా ఉండే దనాలా... అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. తెల్లగా, గుండ్రంగా ఉండేది అని అర్థ సమ న్వయం చేస్తే, తెల్లనువ్వులు అద్ది, అప్పడాల ఆకారంలో చేసిన గుండ్రని జీడీల్లాంటి తీపిపదార్థం నూటిడి అయి ఉంటుందని ఒక ఊహ చేయవచ్చు. లేదా, పొట్టు తీసిన నువ్వులను నానబెట్టి రుబ్బిన నువ్వుల పిండిలో తురిమిన లేత కొబ్బరి, బెల్లం వీటితో చిమ్మిలి తయారుచేసి, చక్రికలాగా గుండ్రంగా చేసి, నువ్వుపప్పు అద్దితే అది నూటిడి కావచ్చు. నువ్వులకు సంబంధించింది కాబట్టి నౌజు, లౌజు, నౌజుండలు అని కూడా అంటారు.

ఈ చక్రికలను అప్పాలమాదిరి నూనెలో వేయించినా రుచికరంగానే ఉంటాయి. అవి కూడా నూటిడులు కావచ్చు. శ్రీనాథ మహాకవి చేసిన వర్ణనలో నూటిడి, నెయ్యి, పరమాన్నం ఇవి మూడూ మన్మథ కార్యానికి ఉపలబ్ది చేకూర్చేవే కావటం గమనార్హం. నూటిడి ప్రాధాన్యత ఏమిటో దీన్నిబట్టి తేలికగా అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి, పైన చెప్పిన ఏ రూపాలలో వండుకున్నా అన్నింటికీ ఈ గుణాలున్నాయి.

పంజరి - ఒక తెలుగు చాక్లెట్

మనదేశంలో కూడా తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం చాక్రీన్ లాంటి కృత్రిమ తీపి రసాయనాలు కలిసిన వాటినే కొనటానికి చూస్తున్నారు. అందువలన పిల్లల్లో కూడా స్థూలకాయం వచ్చేస్తోంది. అల్లం, ధనియాలు, వాము, మిరియాలు, పంచదార ఈ ఐదింటినీ కలిపి నూరి ఉండకట్టి ఇస్తే, పిల్లలు ఇష్టంగా చప్పరిస్తూ తింటారు. దీన్ని "పంజరి" అంటారు. అజీర్తి, పాల ఉబ్బసం, అకారణ జ్వరాలు నీళ్ళ విరేచనాలు కలగకుండా ఈ పంజరి కాపాడుతుంది. ఇలాంటివి మన పిల్లలకు పెట్టే తల్లిదండ్రులే అపురూపం అయ్యారు. అందుకే, పిల్లలకోసం పంచదారతో చేసి పెట్టదగిన కొన్ని అలనాటి తెలుగు వంటకాలను ఈ వ్యాసంలో పరిచయం చేస్తున్నాను.

పకోడీ - తెలుగువారి జొన్న వంటకం

యశోద తన ముంగిట ముత్యం బాలకృష్ణుడికి రకరకాల వంటకాలు చేసి ప్రేమమీరా తినిపించింది. అందులో పకోడీలు కూడా ఉన్నాయని సూరదాసు వర్ణించాడు. అంటే, సూరదాసు కాలానికే పకోడీలు ఉన్నాయని మనం అర్థంచేసుకోవాలి. పకోడీలో 'కోడి' ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ 'కోడి' ఏమిటీ ? కోడి అనే శబ్దానికి మన నిఘంటువులలో గుడ్డు పెట్టే కోడి అనే అర్థంతో పాటు, చెరువులో ఎక్కువైన నీళ్ళు పొర్లిపోవటానికి పల్లంగా ఉన్నవైపున కట్టిన ఒక రాతి కట్టడం అనీ, కోడీ అనే ఒక 'బంగారు ఆభరణం' అనీ అర్థాలు కనిపిస్తాయే గానీ ఒక భక్ష్య విశేషం అనే ప్రత్యేకమైన అర్థం కనిపించదు. కోడితనం అంటే హేళన. కోడిగం అంటే ఒక శృంగార చేష్ట. వంచన, కొంటెతనం అనీ అర్థాలున్నాయి. కానీ ఇవి పకోడి పదానికి పొసగేవి కావు. తమిళ భాషలో కొటి, కొట్టి ఉన్నా ఆహార

పదార్థానికి సంబంధించిన అర్థాలు లేవు. ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు (2084 - పేజీ 189)లో goda శబ్దానికి hunger; goda-goda anger; goda-konu to be excited, be in haste, be hungry; kutakuta; bubbling, simmering, the sound produced in boiling; kutakutaladu to bubble, simmer, boil అనే అర్థాలే ఉన్నాయి గానీ, భక్ష్య విశేషానికి సంబంధించిన అర్థమే కనిపించదు.

కోడిబడి అనే వంటకం ఒకటుంది. సామాజిక వ్యవహారాలన్నింటికీ ఒక ఎన్సైక్లోపీడియాలాగా ఉపయోగపడే "హంసవింశతి" తెలుగు కావ్యంలో ఈ కోడిబడి వంటకం గురించి ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఒక దినుసు పిండివంట అని దీనికి శబ్దరత్నాకరం మొదలైన నిఘంటువుల్లో అర్థం యిచ్చారు. పకోడీకి ఈ కోడిబడితో సంబంధం ఉందా అనేది అనుబంధ ప్రశ్న ! కోడితో చేసిన వడల్ని "కోడివడలు" అన్నారు. "కోడివడ" జన వ్యవహారంలో కోడిబడిగా మారి ఉండవచ్చు. మరి ఈ "కోడి' ఏమిటి? షుమారుగా పాతిక వరకు ద్రావిడ భాషలు మాట్లాడే ప్రజలు భారతదేశంలో జీవిస్తున్నారు. ఈ భాషల్లో తెలుగు భాష ఒకటి. దాని మాతృక అయిన తల్లి ద్రావిడ (Proto Dravidian) భాషకు ఒక నిఘంటువును రష్యన్లు తయారుచేశారు. జి.బ్రొన్నికోవ్ రూపొందించిన ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ అనే ఈ నిఘంటువులో Kod-1 అనే పదానికి "జొన్నలు" అనే అర్థం కనిపిస్తుంది. ఇక్కడితో చిక్కుముడి వీడింది. అయితే మన భాషావేత్తలు ఈ నిఘంటువుకు తగిన ప్రామాణికత లేదని పెదవి విరుస్తున్నారు. ప్రామాణికమైన నిఘంటు తయారీకి పూనుకొన్నవారు కూడా మనవాళ్లలో లేరు. ఆ మాత్రం ప్రయత్నం జరిగినందుకు మొదట మనం సంతోషించాలి. లేదా, అందులో దోషం ఉన్నట్లు తేల్చి ఖండించాలి. రెండూ చేయ కుండా పెదవి విరుపుళ్ళతో కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

"కోడి అంటే, జొన్నలు "చోడీ" అంటే రాగులు. గంటె అంటే సజ్జలు. ఈ ప్రాచీన పేర్లన్ని క్రమేణా కనుమరుగై పోయాయి. "కోడి"తో చేసిన అంటే జొన్నపిండితో చేసిన వివిధ చిరుతిండి వంటకాలను పకోడీ, చెకోడి పేర్లతో పిలిచి ఉంటారని కొంత ఊహతో మనం ముందుకు కదలవచ్చు.

పకోడీని భారత దేశ వ్యాప్తంగా అదే పేరుతో పిలుస్తున్నారు. దేశీయులు ఇష్టంగా తింటున్నారు. "పక్వవటుకం" అనే సంస్కృత పదం దీనికి మూలం అని ఆహార చరిత్రకారులు ఒక నిర్ధారణ చేశారు. కానీ, నిజానిజాలను తర్కించినవారు లేరు. ర, డ అక్షరాలను పలకడంలో అబేధం వలన "పకోరా" అని కూడా వీటిని పిలుస్తున్నారు. ఉల్లిపకోడికి ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపు ఉంది. దేశ విదేశాలలో వీటిని

ఇంచుమించు ఇదే పేరుతో పిలుస్తున్నారు కూడా ! కాకపోతే ఆహార చరిత్రకారులు భారతీయ వంటకాలన్నింటినీ పంజాబుకో, గుజరాతుకో, బెంగాలీలకో అంటగట్టి రాయటం వలన పకోడీల విషయంలో దక్షిణాది వారి పాత్ర గానీ, తెలుగువారి పాత్రగానీ ఉన్నదేమో ఎవ్వరూ ఆలోచించలేదు. ఒకవేళ ఆలోచించినా తమిళం వరకూ చూసి వదిలేస్తారు. అనాదిగా చరిత్రకారుల వలన తెలుగువారికి జరుగుతూ వస్తున్న అన్యాయం ఇదియే !

చెకోడీలూ, పకోడీలూ అతి ప్రాచీనకాలం నుంచి మనవే! వీటిమీద ఏ ఇతర జాతీయులకూ పేటెంట్ హక్కులు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు "కోడి" అత్యంత ప్రాచీన ద్రావిడ పదం. వాటిని మొదట ద్రావిడ జాతులవారే తయారుచేశారు. మననుంచే దేశమంతా అందుకున్నారు. ప్రపంచం అంతా ఇవి వ్యాపించాయి. ఇప్పుడంటే, చిరుతిళ్ల తయారీకి శనగపిండి లేదా మైదా పిండిని తప్పకుండా వాడుతున్నారు గానీ, ఒకప్పుడు రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతోనే వీటిని చేసుకొన్నారు. సజ్జప్పాలను సజ్జలతో చేస్తేనే వాటి అసలు రుచి మనకు తెలుస్తుంది. బొంబాయి రవ్వని పంచదార పాకం పట్టి, మైదాపిండితోపుతో వత్తి నూనెలో కాలిస్తే అవి బొంబాయి రవ్వ అప్పాలవుతాయి గానీ సజ్జప్పాలెలా అవుతాయి...? పకోడీలను కూడా జొన్నపిండితో వండుకొని చూడండి. తెలుగు సంస్కృతి రుచి తెలుస్తుంది. పకోడీలకు ఆ రుచిని ఇస్తున్నవి ఉల్లి, కరివేపాకు, అల్లమే గానీ శనగపిండి కాదు. జొన్నపిండితో పకోడీలు వండి చెప్పకుండా వడ్డించండి. చాలా బావున్నాయని అడిగి మారు వడ్డించుకొంటారు.

ఆలు, అరటి, క్యారెట్ ఇంకా రకరకాల కూరగాయలతో పకోడీలను వండుకోవచ్చు. ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర మాడకుండా తేలికగా వేయించిన పకోడీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. అచ్చమైన గోధుమ సేమ్యాని గానీ, సగ్గుబియ్యం గానీ, బార్లీ గింజలు గానీ, పెరుగులో ఐదారుగంటుల నానబెట్టి అల్లం వగైరా తేలికగా కలిపి వండిన పకోడీలు చాలా బావుంటాయి. బీహారులో మెంతికూరని కలిపి వండిన పకోడీలను "మేథౌరి" అని పిలుస్తారు. ఇవి చలవనిస్తాయి. మాంసాహారంతో కూడా పకోడీలు తయారుచేస్తారు. కానీ, కఠినమైన మాంసాన్ని వండేందుకు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర, ఎక్కువసేపు నూనెలో వేసి వండవలసి వస్తుంది. కాబట్టి, తేలికగా వేగే సున్నితమైన కూరగాయలతో పకోడీలు వండుకోవటమే మంచిది. పంజాబీ, బెంగాలీ పకోడీలు అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లి కలిపి, శనగపిండితో బాగా మాడేలా వేయించి చేస్తున్నారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చెరుపు చేస్తాయి. తెలుగు పకోడీలే మంచివి.

పాతోళీ - ఒక పప్పు వంటకం

పాతోళీ అనేది దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకం. దక్షిణ కన్నడ ప్రాంతం వారికి మరింత ప్రీతిపాత్రమయ్యింది. ఆగ్రా దగ్గర పాతోళి అనే గ్రామాన్ని బట్టి ఈ పేరు వచ్చిందేమోననుకొంటాను. బూందీ సంస్థానాన్ని బట్టి బూందీ అనే వంటకం ప్రసిద్ధి చెందినట్లు, మైసూరుని బట్టి మైసూరు బజ్జీ ప్రసిద్ధి చెందినట్లు, బందరుని బట్టి 'బందరు లడ్డు' ఏర్పడినట్టు, పాతోళీ కూడా ఉత్తరాదిన పుట్టి దేశం అంతా వ్యాపించిన ఒక ప్రత్యేక వంటకం.

దేశం మొత్తంమీద మంగుళూరు పరిసర ప్రాంతాలు ముఖ్యంగా కొంకణి తీరంలో ఈనాటికీ ప్రత్యేకమైన పర్వదినాలలో పాతోళీని శ్రద్ధగా తయారుచేసుకొంటున్నారు. శ్రావణ మాసంలో తెలుగువారు వరలక్ష్మి వ్రతం చేసుకొన్నట్టే, కొంకణి వారు గౌరీ పండుగ జరుపుకొంటారు. ఆ రోజున వాయన పూజ చేస్తారు. వాయనం అంటే కొబ్బరికాయ. కొబ్బరి కాయకు ముక్కూ చెవులు అమర్చి అమ్మవారి ముఖాన్ని తయారుచేసి పూజ చేస్తారు. శ్రావణ శుక్రవారం నాడు మనం పూర్ణంబూరెలు వండుకొన్నట్లు కొంకణి వారు పాతోళీ వండుతారు.

నీటిలో ఒక గంటసేపు నానిన బియ్యాన్నీ, కడిగిన అటుకులనూ, కొబ్బరి కోరునీ కలిపి పలుచన కాకుండా మెత్తగా రుబ్బి, పసుపు ఆకుల మీద అట్టులా పరిచి, చెంచాడు బెల్లం పాకాన్ని దాని మధ్యలో ఉంచుతారు. ఇలా బియ్యంపిండి పట్టించిన ఆకుల్ని ఒక్కొక్కటీ మధ్యకు మడిచి కుక్కరులో ఉడికిస్తారు. ఉడికిన తరువాత ఆకు మీద నుంచి తియ్యని పాతోళీలను వేరు చేస్తారు. పసుపు మొక్క ఆకుల తొడిమల్నీ, కొనల్నీ కత్తిరించి వాటి మీద బియ్యప్పిండిని పరచటం వలన పాతోళీ కూడా ఆ ఆకు ఆకారంలోనే ఉంటుంది. బెల్లం పాకాన్ని మధ్యలో కొద్దిగా ఉంచితే చాలు. మడిచి ఉడికించినప్పుడు ఆకు మొత్తం అది వ్యాపిస్తుంది. కన్నడం వారు దీన్ని పాతోడి అని కూడా పిలుస్తారు. కేరళవారు "ఏలా ఆడా" అంటారు. వాళ్లు దీని తయారీకి అరటి ఆకుల్ని ఉపయోగిస్తారు. మన కోనసీమలో పొట్టేక్కల్ పేరుతో ఇలాంటి వంటకమే ఒకటి వ్యాప్తిలో ఉంది. పనస ఆకులతో శంఖం ఆకారంలో దొన్నెలు కుట్టించి, అందులో రుబ్బిన బియ్యప్పిండిని ఉంచి ఆవిరి మీద ఉడికిస్తారు. తీపి లేకుండా చేయటం వలన ఇది ప్రొద్దున పూట ఇడ్లీలాగా తినటానికి అనువుగా ఉంటుంది. పనస ఆకులతో ఉడికించటం వలన ఒక విధమైన కమ్మని రుచి సుగంధం దీనికి అదనంగా

ఉంటాయి. పాతోళీని ఏ ఆకులో ఉడికిస్తే, ఆ ఆకు సుగంధాన్ని అది కలిగి వుంటుంది! తీపిగా కావాలంటే కన్నడం వారి పద్ధతిలోనూ, ఇడ్లీలాగా కావాలంటే మన కోనసీమ వారి పద్ధతిలోనూ వీటిని వండుకోవచ్చు.

పాతోళీ పప్పులతో వండిన ఒక రకమైన వంటకం అని మన నిఘంటువులు అర్థాన్ని యిచ్చాయి. ఇది పరిశీలించ దగిన విషయమే! బహుశా తెలుగువారు ఒకప్పుడు తమదైన శైలిలో పాతోళీని తయారుచేసుకొని ఉంటారు. పెద్దలను అడిగితే తమ చిన్ననాటి ఈ వంటకాన్ని గుర్తుచేసుకొనే ప్రయత్నం చేశారు. ఇది మరో రకం తెలుగు పాతోళీ. దాన్ని తయారు చేసే విధానాన్ని పరిశీలిద్దాం. శనగపప్పుని నీళ్ళలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బాలి. ధనియాల పొడి, ఇంగువ, కొత్తిమీర, మిరియాల పొడి, ఉప్పు తగుపాళ్ళలో చేర్చుకోవాలి. వెడల్పాటి గిన్నెలో సగానికన్నా తక్కువ నీళ్ళుపోసి, దాని మూతిని మందపాటి వస్త్రంతో మూసి, తాడుతో జారకుండా కట్టాలి. ఇలా కట్టడాన్ని వాసెన కట్టటం అంటారు. ఈ వాసెన మీద ఇందాక రుబ్బిన శనగపిండిని చిన్న చిన్న వడియాలు లేదా ఇడ్లీల మాదిరిగానో లేక దిబ్బరొట్టె గానో పరిచి, మూతబెట్టి ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత వాటిని మెత్తగా గుజ్జులాగా నలిపి, ఈ గుజ్జుకు తాలింపు పెట్టి, బాండీలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి తడి ఆరిపోయేంతవరకూ వేయించాలి. నానబెట్టిన పెసరపప్పుని కూడా ఇలానే తాలింపు బెట్టి, బాండీలో నేతితో వేయించి, ఈ రెండింటినీ కలిపి కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనీయాలి. ఇది తెలుగువారి మరో పాతోళీ. దీన్ని విడిగానూ తినవచ్చు. అన్నంలో కూరలాగా కూడా తినవచ్చు. అందుకే తెలుగు వ్యుత్పత్తి కోశంలో పాతోళీ అంటే, పప్పులతో వండిన ఒక రకమైన కూర అని అర్థాన్ని చెప్పారు.

ఈ తెలుగు పాతోళీ శనగపప్పు, పెసర పప్పు సమ్మిశ్రితంగా ఉంటుంది. కష్టంగా అరిగే పదార్థం. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్నప్పుడు తినదగినదిగా ఉంటుంది. బలకరం, రుచికరం, పుష్టి కరం. సంతృప్తినిస్తుంది. పరిమితంగా తినాలి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండేవారికి తప్పని సరిగా పెట్టవల్సిన ఆహారద్రవ్యం. అలిసి ఆఫీసు నుంచి వచ్చిన శ్రీవారికీ, స్కూలు నుంచి వచ్చిన పిల్లలకు హితకరంగా ఉంటుంది.

మన పూర్వీకులు ఆహారం విషయంలో చాలా ప్రయోగాలు చేశారు. జీవితాన్ని బాగా ఆనందించడం కోసం తమవైన రీతులలో ఎన్నో కొత్త విషయాలు కనుగొనే ప్రయత్నాలు చేశారు. తమకు దొరికిన వనరులతోనే ఆనందించడం నేర్చుకొన్నారు. ఇప్పుడు అన్నీ మనకు ఉన్నాయి. కానీ, కొత్తదనమే లేకుండా పోయింది. మన వనరులకు

తగ్గట్టుగా, మన సామాజిక జీవన వ్యవస్థకు అనుగుణంగా ఉండే వాటిని, మన వాతావరణానికి సరిపోయే వాటిని మనం రూపొందించుకోవాలనే ఆలోచనని వదిలేసి ఇతరులను అనుకరించి ఆనందం పొందుతున్నాం. పాఠోళీ తెలుగు దనానికి అలనాటి సాక్షి! మన సాంస్కృతిక వారసత్వానికి ఒక ప్రతీక!!

పాలకాయలు - చూపును పెంచే తెలుగు స్వీటు

పాలకాయలు అనే ఒక తీపి వంటకం గురించి మన సాహిత్యకారులు అక్కడక్కడా ప్రస్తావించటం కనిపిస్తుంది. వీటిని ఇప్పటికీ కొన్ని ప్రాంతాలలో తయారు చేసుకొంటున్నారు గానీ అదే పేరుతో పిలుస్తున్నారా... అనేది అనుమానమే ! పాలకాయలనే పిలిచినా వాటి తయారీలో తేడాలుండటాన్ని కూడా మనం గమనించవచ్చు.

ప్రబంధ రాజ వేంకటేశ్వర విజయ విలాసం కావ్యంలో గణపవరపు వేంకటకవి “తిమ్మనలు, పాలకాయలు, చక్కిలంబులు మోరులుండలు మనోహరంబులు అంటూ ప్రస్తావించిన కొన్ని వంటకాలలో పాలకాయలున్నాయి. మన నిఘంటువులు మాత్రం ఒక భక్ష్య విశేషం అని అర్థాన్నిచ్చాయే గాని అంతకు మించి వివరాలు లేవు. పేరునిబట్టి ఇది పాలకోవాతో చేసిన వంటకం అయి ఉంటుందని గుండ్రంగా గానీ, లేదా పొడవుగా గొట్టాలమాదిరిగా గానీ తయా రుచేసుకొని ఉంటారని, కోవాకజ్జికాయ లాంటి వంటకం ఏదో ఇది అయి ఉంటుందనీ ఒక ఊహ చేయవచ్చు. మన పాక శాస్త్ర నిపుణులు పాలకాయలను బియ్యప్పిండితో చేసే కారపు వంటకంగానే భావిస్తున్నారు.

రెండు కప్పుల బియ్యప్పిండి, రెండు చెంచాల పంచదార, తగినంత ఉప్పు ఒక చెంచా వాము పొడి కలిపి రెండు గ్లాసుల వేడి నీళ్ళతో బాగా కలుపుతూ చిన్న ఉండలుగా చేసి తరువాత పొడవుగా వ్రేలెడంత గొట్టాలుగా తయారు చేస్తారు. కొద్దిగా ఆరిన తరువాత ఈ గొట్టాలను నూనెలో వేసి వేయిస్తారు. ఇవే పాలకాయలు. ఈ విధానంలో తయారు చేస్తే, నేతిబీరకాయలో నెయ్యిలాగే పాలకాయల్లో కూడా పాలు గానీ, పాలకోవా గానీ ఏమీ ఉండవు.

ఇంకో రకంగానూ వీటిని చేస్తారు. వేడినీళ్ళకు బదులుగా వెన్నపూసనీ, కొద్దిగా మెత్తని మినప్పిండినీ కలిపి చపాతీ పిండిలా ముద్దలుగా చేసి గొట్టాలను రూపొందిస్తారు. బాగా ఆరిన తరువాత నూనెలో వేస్తే గవ్వల మాదిరి రుచికరమైన పాలకాయలు తయారవుతాయి.

పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు, ధనియాలు ఈ మూడింటినీ మెత్తగా మిక్సీ పట్టి, అందులో మెత్తని బియ్యప్పిండిని కలిపి, పుల్లని పెరుగుతో తడుపుతూ చపాతీ పిండిలాగా వచ్చే విధంగా మర్దిస్తారు. దీనితో గుండ్రటి ఉండలు లేదా గొట్టాలు చేసి, నూనెలో వేయిస్తారు. ఇవి మరో రకం పాలకాయలు.

ఇవన్నీ కారంగా చేసుకునే కారపు పాలకాయలు. వీటిలో కలిపే ఇతర ద్రవ్యాలే వేరుగానీ మౌలికంగా పాల కాయలను బియ్యప్పిండితో చేసే వేపుడు వంటకంగా భావించవచ్చు. వీటిని తీపి వస్తువుగా చేసుకోదలచినవారు, ఉప్పూకారాలు వేయకుండా పాలకాయలను వెన్నతో పిసికి తయారుచేసుకొని, నూనెలో వేయించి, పంచదారపాకం లేదా బెల్లంపాకం పట్టుకోవచ్చు.

ఇక్కడి వరకూ బాగానే ఉంది. కానీ, వీటికి పాలకాయలనే పేరు ఎందుకొచ్చిందనే ప్రశ్నకు సమాధానం కావాలి గదా ! వెదికితే భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో “దుగ్ధకూపికా” అనే తీపి వంటకం తయారీ, దాని గుణాల వివరాలు కనిపించాయి. ఈ భావప్రకాశ తెలుగు నాట ప్రసిద్ధి చెందిన వైద్య గ్రంథం. ఇందులో ఒరియా తెలుగు తదితర దక్షిణ దేశ ప్రజల ఆహార, ఆచార వ్యవహారాల గురించిన వైద్యపరమైన విశ్లేషణ కనిపిస్తుంది. పాలకాయ అనే తెలుగు పేరుని దుగ్ధకూపిక అని సంస్కృతీకరించి ఉండవచ్చు కూడా ! వీటి తయారీ ఇలా ఉంది.

పాలలో నీరంతా ఇగిరిపోయే వరకూ మరిగిస్తే పాలగుజ్జు మిగులుతుంది. ఈ పాలగుజ్జు సగమే తీసుకుని సమానంగా మెత్తని బియ్యప్పిండిని కలిపి బాగా మర్దించి గొట్టం మాదిరి చేసు కోవాలి. కూపిక అంటే గొట్టమే! దాన్నే మనవాళ్ళు పాలకాయ అన్నారు. అయితే, దీన్ని దారపు ఉండల లోపల ఉండే గొట్టంలాగే చేయాలి. లోపల ఖాళీగా ఉండి, ఇటునించి చూస్తే అటుపక్క కనిపించాలి. ఈ గొట్టాలను నూనెలో చాలా తేలికగా వేయించి పక్కన ఉంచుకోవాలి.

మిగిలిన సగం పాలగుజ్జులో తగినంత పంచదార పాకం కలిపి ముద్దలా ఉంచుకోవాలి. ఈ పాలగుజ్జుని కొద్దికొద్దిగా గొట్టంలో నింపాలి. అది కారిపోకుండా తడిపిన బియ్యప్పిండి లేదా మైదాపిండితో రెండు వైపులా మూసేయాలి.

వీటిని తిరిగి నూనెలో వేయించి పంచదార పాకంలో ముంచుతారు. ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన, బలకరమైన ఔషధం ఇది పాలకాయలనే దుగ్ధ కూపికల అసలు స్వరూపం ఇలా వుంటుంది.

శరీరంలో వేడిని తగ్గించటం, ఈ పాలకాయల ముఖ్య లక్షణం. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. సంతానంలేని మగవారిలో వీర్యకణాలు పెరగటానికి దోహదపడతాయి. వీర్యానికి చలవనిచ్చి వీర్యకణాలు మరణించకుండా కాపాడతాయి. చిక్కిపోయి, ఆర్చుకుపోతున్న పిల్లలకు వీటిని పెడితే బాగా ఎదుగుతారు. "కాయ పుష్టిం దృష్టిం దూరప్రసారిణిం సుచరమ్..." శరీరానికి పుష్టినిచ్చి, కంటి చూపును పెంచుతాయి. చిరకాలం శరీరం తన దృఢ త్వాన్ని నిలుపుకొనేలా సాయపడతాయని వీటి గురించి భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో ఉంది. ఇంత ఆరోగ్యకరమైన స్వీటుని మనం మరచిపోతే నష్టపోతున్నట్టే కదా...!

పులిహోర - తెలుగింటి పచ్చదనం

'పులిహెూర'ని ఇష్టపడని తెలుగువాళ్ళు అరుదుగా ఉంటారు. 'పులిహెూర', పులిహూర', 'గుజ్జునోగిరం', 'పులియోర', 'పులుసన్నం' - ఇలా రకరకాలుగా తెలుగులో దీన్ని పిలుస్తుంటారు. ఇది చిత్రాన్నం లేదా కలవంటకం. దీన్ని ఏ కారణంచేతనో మనవాళ్లు తమిళ వంటకంగా భావిస్తూ వచ్చారు. కానీ, ఇది నిజంకాదు. పులిహెూర అనేది స్వచ్ఛమైన తెలుగు వంటకం. పులి అంటే పుల్లనైనదని! పుళి అనికూడా కొన్నిప్రాంతాల్లో పలుకుతారు. పులుపు కలిసిన దాన్ని పులి అంటారు. తెలుగులో 'పుండి', 'పుంటి' అనే పేర్లు పుల్లని ఆకుకూరని సూచిస్తాయి. 26 ద్రావిడ భాషలకు తల్లి అయిన పూర్వ ద్రావిడ భాషలో 'పుల్' అంటే పుల్లనిదని! అన్ని ద్రావిడ భాషల్లోనూ ఇదే పదం కనిపిస్తుంది.

'పులియోగర' అనేది తమిళపేరు. 'పులి యోదరై', 'పులిసాదమ్' అనే పేర్లు తమిళంలో కనిపిస్తాయి. కన్నడ భాషలో 'ఓగర' అంటే 'అన్నం', 'పులి+ఓగరే = పులియోగరే అనేది కన్నడంలో దీనికి స్థిరపడిన పేరు. దీన్నిబట్టి 'పులిహెూర'కు చింతపండు కలిపిన అన్నం అని కన్నడంలోనూ, 'పుల్లని ఆహారం' అని తెలుగులోనూ అర్థాలు ఏర్పడ్డాయి. కర్నాటకలో 'హులి' అన్నం అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. ప్రముఖంగా దీన్ని తమిళ అయ్యంగార్లు స్వంతం చేసుకుని వైష్ణవ

దేవాలయాలలో ప్రసాదంగా ప్రసిద్ధి తెచ్చారు. పులిహోర అతి ప్రాచీన వంటకం. అతి పవిత్రమైంది. ద్రావిడ ప్రజలు దీన్ని తమ వారసత్వ సంపదలలో ఒకటిగా శుభకార్యాలకు తప్పనిసరిగా వండుకోవడానికి కారణం ఇదే !

చింతపండు రసం, కొత్తిమీర ఆకులూ, కొబ్బరి కోరూ, వేరుశనగ పప్పులూ, ఆవపిండీ, ఇంగువ... ఇవి తగు పాళ్ళలో వుంటేనే అది పులిహోర అనిపించు కుంటుంది. కొందరు బెల్లం కూడా కలుపుతారు. కొందరు ఆవపిండి మిక్సీ పట్టి కలుపుతారు. ఆవఘాటు తగిలితే దాని రుచిలో చాలా మార్పువస్తుంది. అయితే, ఇవన్నీ తిని తట్టుకోగలవారికే గానీ, అల్ప జీర్ణశక్తి కలిగి రోగాలతో సతమతమయ్యే వారికి పెట్టేవి కాదు. చింతపండుకి బెల్లం, పటిక బెల్లం, ఆవపిండి, విరుగుళ్లుగా ఉంటాయి. అంటే, చింతపండు కలిగించే దోషాలు శరీరం మీద కలగకుండా చేస్తాయన్నమాట ! మౌలికంగా ఇది వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ పెంచేదిగా ఉంటుంది. అందుకని దీన్ని ఏ అనారోగ్యాలు లేనివారే తినడానికి యోగ్యులని గుర్తు చేయడం అవసరం.

పులిహోర తరువాత అంత ఎక్కువగా వండుకొనేది, ఒక విధంగా పులిహోరకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం అనదగినదీ రవ్వ పులిహోర ! గిన్నెలో తాలింపు వేయించి, కొంచెం నీరు, కొబ్బరిపాలు పోసి, పసుపువేసి పొంగు రానిస్తారు. జీలకర్ర, ఉప్పు తగినంత కలిపి ఆ ఎసట్లో బియ్యపు రవ్వ పోసి, తక్కువ మంట మీద ఉడికిస్తారు. అదనపు రుచి కావాలనుకొనేవారు, తాలింపులో క్యారట్, కొబ్బరి, ఉడికించిన పచ్చిబఠాణి, కరివేపాకు వగైరా దోరగా వేయించి కలుపుతుంటారు. చింతపండుకు బదులు నిమ్మరసం కూడా కలుపుతారు.

నిమ్మకాయ పులిహోర, మామిడిపులిహోర, దబ్బకాయ పులిహోర, పంపర పనసకాయ పులిహోర, రాతి ఉసిరికాయ పులిహోర, దానిమ్మకాయ పులిహోర, టమాటో పులిహోర, చింతకాయ పులిహోర, అటుకుల పులిహోర, మరమరాలు లేదా బొరుగులతో పులిహోర, జొన్నరవ్వతో పులిహోర, సజ్జరవ్వతో పులిహోర... ఇలా, రకరకాలుగా పులిహోరను తయారుచేసుకొంటారు.

అన్నం మిగిలిపోయినప్పుడు దాన్ని ఇలా పులిహోరగా మార్చడం పరిపాటి. పగలు మిగిలిన అన్నాన్ని రాత్రికి గానీ, రాత్రి మిగిలిన దాన్ని మర్నాడు ఉదయం గానీ పులిహోరగా మార్చుకోవచ్చు. ఇలా తినడంలో నామోషీ ఏమీ లేదు.

పులిహోర కోసం ప్రత్యేకంగా ఏ బాసుమతి బియ్యాన్నో వాడవలసిన అవసరంలేదు. పొడిపొడిగా వండుకోగలిగితే చాలు. బియ్యాన్ని ముందుగా నెయ్యి

లేదా వెన్న కొద్దిగా వేసి బియ్యం దోరగా వేగేలా వేయించి ఉడికిస్తే పొడిపొడిగా ఉంటుంది. మంచి రుచి, నేతి సువాసనలు వస్తాయి. పులిహోరలో వేరుశెనగ గింజలు, జీడిపప్పు కరకరలాడుతూ ఉండాలంటే విడిగా నేతిలో వేయించి వేడి తగ్గిన తరువాత కలపాలి. ఇలా చేస్తే పులిహోర కూడా రుచిగా వుంటుంది.

పులిహోర మన ప్రాచీన ఆహార పదార్థం. బహుశా, తొలి ఆహార పదార్థాలలో ఒకటి. దసరా రోజుల్లో ఆ పదినాళ్ళూ రకరకాలుగా పులిహోరను తయారుచేసి అమ్మవారికి నైవేద్యం పెడుతుంటారు. తెలుగింటి పచ్చదనం అంతా పులిహోరలోనే ఉంది. పులిహోర వండారంటే ఆ ఇంట పండుగ వాతావరణం వచ్చేస్తుంది.

పేలాల కథ

తెలుగులో పేలాలు, ఇంగ్లీషులో pop-ped, popping, pops ఇవి ధ్వన్యనుకరణ పదాలు. ధాన్యపు గింజను వేయిస్తే అవి పేలి పువ్వులా విచ్చుకొంటాయి. అందుకని పేలాలు అంటారు. కాల్చు, పేల్చు పదాలను తెలుగులో ఎన్ని అర్థాల్లో వాడతామో అన్ని అర్థాల్లోనూ (popping a pistol) ఇంగ్లీషులో ప్రయోగాలున్నాయి.

పాప్ అని పేలతాయి కాబట్టే, వీటిని పాప్స్ అంటారు. అదాటున తెరచుకోవటం, అకస్మాత్తుగా జరగటం, అనూహ్యంగా పేలటం లాంటి సంఘటనలకూ పాప్ అనే పదాన్ని ఎక్కువ వాడతారు. ఉలిక్కిపడి కళ్ళు విచ్చుకోవటాన్ని popped అంటారు ఉబ్బటం, లావుగా అవటాన్ని కూడా పాప్ అంటారు. "His eyes popped" అనేది దీన్ని బట్టి ఏర్పడిన ఒక ప్రయోగం. వడ్లు, బియ్యం, బార్లీ, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, శనగలు, పెసలు ఇలాంటి ధాన్యాలను పేల్చి పేలాలు తయారుచేస్తారు. పర్షియన్ భాషలో పేలాలను pesh-khwurd అంటారు. ప్రొద్దున్నే తినే అల్పాహారాన్ని కూడా వాళ్ళు ఇదే పేరుతో పిలుస్తారు. బొరుగులు, బొరువులు, పేలాలు, లాజలు, లాజులు పేర్లతో పేలాలను పిలుస్తారు. లాజ లేక లాజా అనే పదం వేద సంబంధమైనది. ఋగ్వేదకాలం నాటికే ధాన్యాలను పేల్చుకొని పేలాలు తిన్నారు భారతీయులు. పేలాలను బెల్లం ముక్కతోనో, తేనెతోనో తినటం అనాదిగా వస్తున్న అలవాటు. పేలాలను కనీసం ఉప్పూ, కారం అయినా కలపకుండా తినకూడదని, పేలపిండిని రాత్రిపూట తిన కూడదని, మాంసంతో కలిపి అసలు తినకూడదని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథం పేర్కొంది. అంతకుమించి కారణాలు తెలుపలేదు.

పొరివిళంగాయలు : తెలుగులోనూ, తమిళంలోనూ పొరి అంటే to be parched, roasted, fried (as grain) అని అర్థం. కన్నడంలో పురి అంటారు. తెలుగులో పొరటు అంటే వేయించటం, కన్నడంలో బురగలు, బురుగలు అనీ, తెలుగులో బొరుగులు అనీ పేలాలను పిలవటానికి పొరి, పొరటు మూలం. ప్రోయి, పొయి, పొయ్యి పేర్లకు కూడా ఇదే మూలం కావచ్చునని ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువు (4537)ను బట్టి తెలుస్తోంది. పొయ్యి రాళ్ళని "పొక్కలి" అంటారు. ఈ తెలుగు పదాలకు మూలమైన "పొరి" మొన్నమొన్నటి దాకా వాడుకలో ఉన్నపదమే! ఆముక్తమాల్యదలో శ్రీకృష్ణ దేవరాయులు పొరివిళంగాయలనే ఒక భక్ష్య విశేషాన్ని పేర్కొన్నాడు. దక్షిణ మధురకు విష్ణుచిత్తుడు ప్రయాణమై వెళుతున్నప్పుడు అతని భార్య ప్రేమతో ఈ పొరివిళం గాయలను పొట్లాం కట్టి ఇచ్చిందట. 11వ శతాబ్ది నాటి కన్నడ మానసోల్లాస గ్రంథంలో "పురివిళంగాయలు" ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఉన్నదని, శ్రీ కేటీ అచ్చయ్య కొన్ని వివరాలం దించారు. వరిపేలాలు మరియూ పెసర పేలాలు సమానంగా తీసుకొని పిండి విసిరి బెల్లం పాకం పట్టిన ఉండలు పురివిళంగాయలు ఇవి ప్రయాణంలో తినడానికి బావుంటాయి.

మొక్కజొన్న పేలాలు : మొక్కజొన్నగింజ లోపల 14 శాతం నీరు ఉంటుంది. 400 డిగ్రీల వరకూ వేడిని ఈ గింజలకు ఇచ్చినప్పుడు గింజ లోపలి నీరు ఆవిరయి, వత్తిడి కలిగించడంతో గింజలో ఉన్న పిండిపదార్థం పేలి, దాని అసలు పరిమాణాని కన్నా 40% ఎక్కువగా పువ్వులా విచ్చుకొంటుంది. వీటినే మొక్కజొన్న పేలాలు (పాప్‌కార్న్) అంటారు. అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ జాతులవారు దేవతా విగ్రహాలను మొక్కజొన్న పేలాల దండలతో అలంకరిస్తారట. వాటిని ధరించి నృత్యం చేస్తారట ఈ మొక్కజొన్న పేలాలను బెల్లం పాకం పట్టి ఉండలు చేసుకొని తింటారు కూడా! మొక్కజొన్న పేలాలలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. బి విటమినూ, ఇతర ప్రొటీన్లూ అత్యధికంగా ఉంటాయి.

వరి పేలాలు : వరి పేలాలు తియ్యగా, చలవ చేసేవిగా ఉంటాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అవకుండా కాపాడుతాయి. వాంతులు, విరేచనాలు, దప్పికలను తగ్గిస్తాయి. రక్తదోషాలను పోగొడతాయి - అని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

పెసర పేలాలు : పెసర పేలాలు పెసర పప్పుకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. విరేచనాలను బంధించి, నీటి శాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాతాన్ని పెరగకుండా ఆపుతాయి.

జొన్న పేలాలు : జొన్న పేలాలను Pop-ped sorghum అంటారు. ఈ పదాన్ని బాగా క్లుప్తీకరించి 'పాప్ సోర్ఘం" అనీ, "పాప్‌ఘం" అనీ పిలుస్తున్నారు. తొలి ఏకాదశినాడు కేవలం జొన్న పేలాల పిండిని మాత్రమే తిని ఉపవాసం చేసే ఆచారం సాంప్రదాయక కుటుంబాలలో కనిపిస్తుంది. షుగరు రోగులకు జొన్న పేలాలు వరప్రసాదం. స్థూలకాయమూ, జీర్ణకోశ వ్యాధులూ ఉన్నవారికి మంచి చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

బూరెలకు దేశ విదేశాల్లో వ్యాప్తి

మన తీపి వంటకాలలో కొన్నింటిని ఇతర దేశాలలో కారపు వంటకాలుగానూ, కారపు వంటకాలను తీపి వంటకాలుగానూ వండుకోవటం కనిపిస్తుంది. కొన్నింటి పేర్లు కూడా ఇంచుమించు ఒకేలా ఉండటం ఆశ్చర్యం.

మన బూరెనే తీసుకోండి... బియ్యప్పిండి, బెల్లం, నూనె ఉంటే తియ్యని బూరు తయారయిపోతోంది కదా...! దీన్నే కారపు బూరెలు లేదా మాంసం బూరెలుగా చేసుకొంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించి చూడండి. పిండి + ఉడికించిన కూరగాయల లేదా దుంపల ముక్కలు లేదా మాంసం + కొద్దిగా మసాలా = బూరెలాగే వత్తి నూనెలో వేయిస్తే కమ్మని వంటకం అవుతుంది. ఇలాంటి కారపు బూరెల్ని కొన్ని దేశాలు చిరుతిండి (snacks)గా చేసుకొంటున్నాయి. తజకిస్థాన్‌లో 'చిబూరెక్కీ' అనే వంటకాన్ని మెత్తని మాంసపు గుజ్జు, చిన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయల ముక్కలు ఉడికించి, మసాలా ద్రవ్యాలు ఉప్పు కారాలు చేర్చి గోధుమ పిండితో కలిపి గుండ్రంగా వత్తి, నూనెలో వేయించి తయారు చేస్తారు. ఇది తార్తార్ జాతి ప్రజలకు ఇష్టమైన వంటకం. టర్కీలో కూడా తార్తార్ ప్రజలున్నారు. వాళ్ళు ఈ 'చిబూరెక్కీ' ని పెద్దదిగా వత్తి సగానికి కోసి అర్ధ చంద్రాకారపు బూరెలు చేసుకొంటారు. ఇంకో పద్ధతి కూడా ఉంది. పిండిని అప్పడంలా వత్తి, దాని మీద మాంసం మసాలా గుజ్జుని పరిచి చాపలాగా చుట్టి గొట్టాల మాదిరి తయారు చేసి ముక్కలుగా కోసి వేయిస్తారు. దీన్ని 'సిగారా బూరేగి' లేదా 'సిగరెట్ బోరేగి' అంటారు. చుట్ట పీక ఆకారంలో ఉండాలన్నమాట! మన వాళ్ళు ఫింగర్ రోల్స్ వండుతున్న విధానం ఇదే! వాటి విదేశీ రూపం 'బూరేగీ' లేక 'చిబూరెక్కీ'. స్వదేశీ రూపం బూరె.

బూరెక్ అనేది ప్రాచీన ఆఫ్రికన్లకు కూడా ఇష్టమైన మరొక కారం వంటకం. ఒట్టోమన్ రాజవంశీకులు దీన్ని ఎక్కువ ఆదరించారని చరిత్ర చెప్తుంది. బూరెలపిండిని

మందంగా, పెద్దదిగా వత్తి, నలుపలకల ముక్కలుకోసి నూనెలో వేయిస్తారు. ఉత్తర ఆఫ్రికా, ముఖ్యంగా బాల్కాన్ ప్రాంతాలలో దీన్ని ఎక్కువగా వండుకొంటారు. 'కోల్ బూరెక్, 'సరియెర్ బూరెక్', 'తోబూరెక్', 'లాజ్ బూరేగీ' లాంటి పేర్లతో ఈ వంటకం చాలా దేశాల్లో ప్రసిద్ధి. అల్బేనియన్ 'బూరెక్' ని పాలకూర, కోడిగుడ్డు, కొద్దిగా మాంసం వీటిని ఉడికించి తయారు చేస్తారు. తూర్పు అరబ్‌లు బూరెల పిండిని దానిమ్మ గింజల రసంతో తడిపి 'బూరెక్' తయారు చేస్తారు. ఆర్మీనియన్లు boereg పేరుతో చేసే వంటకంలో పిండిని రాకీ అనే ఒక రకం మద్యంతో తడిపి వత్తుతారు. అందువలన అదనపు రుచి, అదనపు సుగంధం ఏర్పడతాయి. బూరెక్‌లను అస్సీరియన్లు ఆలుదుంపలతోనూ బల్గేరియన్లు కోడిగుడ్లతోనూ తయారు చేస్తారు. byurek అనే పేరు కూడా దీనికుంది.

గ్రీసు, సైప్రస్‌లలో 'సుబొరెగీ' అనే వంటకాన్ని కొద్దిగా భిన్నమైన పద్ధతిలో చేస్తారు. పిండినీ మాంసపు గుజ్జునీ, మసాలాలనూ అన్నింటినీ కలిపి ఉండలా చేసి పెద్ద అప్పడం వత్తి నాలుగైదు మడతలు వేస్తూ, మడతకు మడతకూ మధ్య వెన్న ఎక్కిస్తూ వత్తుతారు. చివరికి రెండు లేక మూడంగుళాల పరిమాణంలో గుండ్రంగా వత్తి వెన్న బాగా పట్టించి నూనెలో వేయిస్తారు. ఆలు దుంపల్ని, అందుబాటులో ఉన్న కూరగాయల్ని తరిగి, వెన్న కలిపి గోధుమ లేదా మైదాపిండితో తయారు చేసుకొన్న ఈ గ్రీకు కారం బూరెల్ని పూర్తి శాకాహారపు వంటకంగా కూడా చేసుకొనవచ్చు. ఇది పొరలుగా ఉండే బూరె. బౌరేకా, బౌరేకాకీ అని కూడా పిలుస్తారు ఇజ్రాయేలీ ప్రజలు ఈ 'బౌరేకి'ని వంకాయలు, పాలకూర, ఆలు తదితర కూరగాయలతో వండుకొంటారు.

ఇంచుమించుగా అన్ని దేశాలవారూ కారపు బూరెల్ని ఒకే పద్ధతిలో ఒకే పేరుతో వండుకోవటం ఇక్కడ మనం గమనించవచ్చు. ఈ పేర్లన్నింటిలోనూ, 'బూరె' అనే పేరు ఇమిడి ఉండటం కాకతాళీయమే నంటారా...? పరిశోధకులు ఆలోచించాల్సిన విషయం ఇది. బూర్ అనే పదానికి టర్కీ భాషలో మెలితిప్పడం, పిసకటం, మెత్తగా వత్తడం అని అర్థాలున్నాయి. వత్తి, వేయించిన వాటిని 'బూర్' అని పిలవటం అనేక ప్రపంచ భాషల్లో కనిపిస్తోంది. Bierock, Pierogi పేర్లు కూడా 'బూర్' రూపాంతరాలే!

ఒకప్పుడు వీటిని నూనెలోనే వేయించేవారు. ఇప్పుడు ఓవెన్లో ఉంచి కాలుస్తున్నారు. బేకింగ్ ప్రక్రియ కారణంగా ప్రాచీన వంటకాల స్వరూపం మారిపోయి బూరెల్ని బన్నురొట్టెల్లా వండుకొంటున్నారు. నూనెలో వేయించిన దానికన్నా బేకింగ్

ప్రక్రియలో ఎక్కువ కొవ్వును కలుపుతున్న వాస్తవాన్ని మరిచిపోకూడదు. అధిక ఉష్ణోగ్రత కూడా ఇవ్వవలసి వస్తుంది. అయినా, ఆధునిక ప్రపంచం బేకింగ్ తరహా వంటకాలకే ఎందుకు ఇంత ఉత్సాహం చూపిస్తోందో అర్థం కాదు. గ్లోబలైజేషన్ ప్రక్రియలో భాగంగా భారత దేశంలో కూడా బూరెలన్నీ బన్నులు కావటానికి ఎంతో కాలం పట్టకపోవచ్చు. విజ్ఞులు ముందు జాగ్రత్త పడితే మంచిది.

బెండూ, బత్తాసులు - తెలుగు వారి ఫైవ్‌స్టార్లు

ఐదు నక్షత్రాల్లాంటి అందమైన పేర్లతో మెత్తటి చాక్లేట్లు మాత్రమే ప్రస్తుతకాలంలో పిల్లలు యిష్టంగా తినడానికి బజారుల్లో దొరుకుతున్నాయి. కొరికితే నోట్లో కరిగిపోయి, మూతిచుట్టూ అంటుకొని ఉంటేనే గొప్ప అనే సందేశాన్నిచ్చే వ్యాపార ప్రకటనలు పిల్లలనే కాదు, యువతరాన్ని కూడా అమితంగా వ్యామోహ పరుస్తున్నాయి.

ఒకప్పుడు మెంథాల్ కలిపిన పిప్పర్‌మెంట్ బిళ్ళలు లేదా స్ట్రాంగ్ బిళ్లలు బాగా దొరికేవి. అవి గొంతును, దంతాలనూ బాగు చేసేవే గానీ, పాడు చేసేవిగా ఉండేవి కాదు. ఏడ్చే పిల్లలకు కొనిపెట్టటానికి కూడా పెద్దలకు భారంగా ఉండేది కాదు.

రానురానూ, బిళ్ళల్లో నిమ్మ ఉప్పు, ఇతర రసాయనాలూ, విషపూరితమైన రంగులూ కలిపిన తినుబండారాలు, పానీయాలు మార్కెట్టును ముంచెత్తసాగాయి. విపరీతంగా వాణిజ్య ప్రకటనలు గుప్పించి మరింత ఖరీదుకు అమ్మడం మొదలుపెట్టారు. విదేశీ ముసుగు వేసి, వెర్రి వ్యామోహాన్ని పెంచి కంపెనీలు సొమ్ము చేసుకుంటున్నాయి. ఇప్పుడు చాక్లేట్ అంటే కనీసం పది రూపాయలపైన ఖర్చు చేయాల్సి వస్తోంది. మధ్యతరగతి దిగువతరగతి తల్లిదండ్రులకు ఇది భారమయ్యే విషయమే! కానీ పెద్ద చదువులు చదివించుకోవటానికే నానాతంటాలుపడుతున్న ఈ రోజుల్లో ఈ పెద్ద చాక్లేట్లను కొని పిల్లలకిచ్చు కొనే పరిస్థితి లేదు. ఇదిలా ఉండగా ఈ పెద్ద చాక్లేట్ల తయారీ గురించి ప్రజలలో ఎలాంటి అవగాహనా లేదు. అధికమైన కొవ్వు, అనేక రసాయ నాలూ, రంగులూ కలిపి వాటిని తయారుచేస్తున్నారు. వాటి చెడు ప్రభావం గురించి హెచ్చరించటానికి, వాటి వ్యాప్తిని నివారించటానికి ప్రభుత్వ యంత్రాంగం పూనుకోవాల్సి ఉంది. కానీ, అది వారికి పట్టదు. అవి తిని పిల్లలు స్థూలకాయం, ఎలెర్జీలు, దంత సమస్యలకు బలి అవుతున్నారు. అయినా పట్టించుకొంటున్న వాళ్ళు లేరు.

మన పూర్వీకులకు ఏమీ తెలియదనీ, వట్టి అనాగరికులనీ, జీవితాన్ని ఇప్పటివాళ్ళే బాగా మజా చేస్తున్నారని ఒక భ్రమ మనలో ఎక్కువ. మనకు కనువిప్పు కలిగేలా రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన తీపి బిళ్లలను ఎలాంటి పాశ్చాత్య సంపర్కమూ లేకుండానే మన పూర్వీకులు ఇంట్లో కూర్చుని తయారుచేసుకొన్నారు. అలాంటి వాటిలో బత్తాసులు అనే తీపి వంటకం ఒకటి. పిల్లల మీద నిజమైన ప్రేమే ఉంటే తల్లిదండ్రులు విషదోషాలను పెంచే ఆ చాక్లేట్ల కన్నా బత్తాసుల్లాంటి వంటకాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తారు.

బత్తాసు అంటే, గుండ్రని ఆకారం గల వస్తువు అనీ, గుండీ అనీ, పిండి, చక్కెరతో కలిపి సాగుచేసి బిళ్ళలుగా చేసిన తినుబండారం అనీ మన నిఘంటువులలో అర్థాలు కనిపిస్తాయి. గుండీలు గుండు ఆకారంలో ఉంటాయి. అందుకని అవి సార్థకనామధేయాలు. గుండ్రని ఆకారం కలిగినది అనే అర్థంలో బటన్ అనే ఆంగ్ల భాషా పదాన్ని ఆంధ్రీకరించి బొత్తాము అని పిలిచారు. అయితే, మనం చెప్పుకొనే బత్తాసులకూ ఈ బొత్తానికీ గుండ్రంగా ఉండటం అనే సామ్యం తప్ప ఏ సంబంధమూ లేదు.

కన్నడంలో మరమరాలు, సేమ్యా లేదా జంతిక చుట్టలు వగైరాలతో కలిపి తినే ఒక పంచదార మిఠాయిని బత్తాసు అని పిలుస్తారు. ఇంకా, ఇతర ప్రాంతాలలో కూడా దీన్ని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తూ ఉండవచ్చు. ఇది రాయలసీమ వారికి, కన్నడ ప్రాంతాలవారికి ఇప్పటికీ ఎక్కువ అలవాటులో ఉన్న వంటకం. భక్త, భుక్త, భోక్త, భోజ్య ఈ పదాలన్నీ తినే ఆహారపదార్థానికి సంబంధించిన సంస్కృత పదాలు. దీనిలోంచి బాత్ లేదా భాత్ అనే పేరు ఏర్పడిందని భావిస్తున్నారు. టమోటాబాత్, బీసీ బేలీ బాత్, వాంగీ బాత్ లాంటి పేర్లలో "బాత్" భక్త అనే సంస్కృత పదమే మూలం కావచ్చు. వీటిలో కొన్ని తమిళం పేర్లున్నాయి. కొన్ని కన్నడం పేర్లున్నాయి. మన వాళ్ళు ఇప్పుడు వాటిని అరువు తెచ్చుకొని వాడుతున్నారు. కానీ, ప్రాచీన కాలానికి వెడితే బత్తాసులనే తెలుగు వంటకానికి కూడా ఈ భక్త అనే సంస్కృత పదమే మూలం కావచ్చు ననిపిస్తోంది.

రాయలసీమలో తిరునాళ్ల సమయంలోనూ, దేవాలయాల ఉత్సవాల సమయంలోనూ బెండు, బత్తాసు, మరమరాలు, పుట్నాల శనగపప్పు, వీటిని కొని తెచ్చుకొని బంధు మిత్రులకు ప్రసాదంగా పంచిపెడుతుంటారు. వీటిలో బెండులనేది విలక్షణమైన వంటకం. వేలెడు మందాన, వేలెడు పొడవుగా పుల్లలుగా, మృదువుగా ఉండి, నోట్లో వేసుకొంటే కరిగిపోయేట్లుంటాయి. బత్తాసులు చిన్నచిన్న గోళాల్లా,

లోపల గుల్లగా చిల్లులు కనబడేలా ఉంటాయి. రెండూ కూడా పంచదార పాకంతో తయారయ్యేవే. వాణిజ్యపరంగా చేసే ప్పుడు కొద్దిగా మైదా లేదా బియ్యప్పిండి లాంటివి కలిపి తయారుచేస్తూ ఉండవచ్చు. బెండులకీ, బత్తాసులకీ పాకం పట్టటంలోనే మౌలికమైన తేడా ఉంటుందని అనుకుంటాను.

బత్తాసులను తయారుచేసుకోవటానికి కొన్ని ప్రాంతాలలో డోరాలనే ప్రత్యేకమైన చిన్న గిన్నెలను వాడతారు. దీపావళి ప్రమిదంత పరిమాణంలో కంచు గిన్నెలు చేయించి, వాటికి సన్నతీగను లేదా కాడను టాకా పెట్టిస్తారు. కాడ గలిగిన గిన్నెని డోరా అంటారన్నమాట. డోరా అనేది కూడా సంస్కృత పదమే! పంచదారను మరిగించిన పాకాన్ని ఈ డోరా గిన్నెలోకి తీసుకొని రెండు చుక్కలు నిమ్మరసం పోసి సన్నని పుల్లతో కలుపుతూ, తడిపిన తెల్లని వస్త్రం మీద వరుసగా బిళ్ళలు పోసి గాలికి ఆరనిస్తారు. ఆరిన తరువాత వలిచేస్తే బత్తాసులు సిద్ధం అవుతాయి.

ఇదే వంటకాన్ని కొన్ని ప్రాంతాలలో చిలకలు పేరుతో కొంచెం పెద్ద పరిమాణంలో తయారు చేస్తుంటారు. చిలకల వంటకానికి చెక్కతో చేసిన అచ్చులు కావాలి. చిలక, కోడి, హంస, గొల్లభామ ఆకారాలలోనూ, చెక్కల అచ్చులు దొరుకుతాయి. వీటి తయారీ బత్తాసులకన్నా శ్రమతో కూడు కొన్నది. సీమ వాసులకు బత్తాసులను ప్రసాదాల కోసం తయారు చేసుకోవటమే ఎక్కువ అలవాటు. ఆడపిల్లలను అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు, బాలసారె పెట్టేటప్పుడు, రజస్వలా పేరంటాల సమయంలోనూ, ఇంకా స్త్రీలకు సంబంధించిన కుటుంబపరమైన కార్యక్రమాలలోనూ, దసరా సంబరాల సమయంలో కూడా బత్తాసులను పంచి పెట్టటం సీమవాసులకు ఈనాటికీ ఒక ఆచారం. కోస్తా ప్రాంతాలలో ఇవే సందర్భాలలో చిలకలను ఎక్కువగా తయారుచేస్తుంటారు. పండుగలకూ, ఉత్సవాలక్కూడా చిలకలకే ప్రాధాన్యతనివ్వటంతో బత్తాసులకు సీమేతర ప్రాంతాలలో ప్రాధాన్యత తగ్గి ఉంటుందని భావిస్తున్నాను.

వైద్యపరంగా బెండులూ, బత్తాసులూ లేదా చిలకలూ ఎదిగే పిల్లలకు ఇవ్వదగిన కమ్మని ఆహార పదార్థాలు, బహుశా ఇంతకన్నా ఆరోగ్యవంతమైన వాటిని మనం పిల్లలకు ఇవ్వలేమేమో కూడా! తక్షణ శక్తిదాయకంగా ఉంటాయి. స్కూలుకు వెళ్ళిన తరువాత పిల్లలకు అలసట కలిగితే ఏదో ఒకటి కొనుక్కు తినాలని చూస్తారు. అలా అలసట కలిగినప్పుడు తినటానికి బత్తాసుల లాంటి వంటకాలను కమ్మగా తయారుచేసి ఇచ్చి పంపితే, పిల్లలకు శక్తిదాయకంగా వుంటాయి.

ఆధునిక యుగంలో అనేక ఆకర్షణలకు పెద్దలమే లొంగిపోతుంటే, పిల్లలనగా ఎంత? వాళ్ళ మనసులను కూడా సంతృప్తిపరచటం అవసరమే! అందుకే తల్లిదండ్రులు

ఇలాంటి విషయాల మీద దృష్టిపెట్టి, ఆధునికమైన రీతిలోనే బజారులో దొరికే విదేశీ ముసుగులకు ప్రత్యామ్నాయంగా మంచి కన్ఫెక్షనరీ వస్తువులను తయారుచేసుకోవటం మంచిది. అలనాటి తెలుగు చాక్లేట్లు బెండూ, బత్తాసుల గురించి మనసుపెట్టి ఆలోచించవలసిన అవసరం ఉంది.

మడగులు - ఒకనాటి మన పరోటాలు

ఏ మడతలూ లేని పుల్కా, నాలుగు మడతలు వేసి కాల్చిన చపాతీలకు రుచిలో తేడా ఉంటుంది కదా... పిండి రెండింటికీ ఒకటే, కాల్చిన విధానమూ ఒకటే అయినా, కేవలం మడతల వలన, పుల్కా చపాతీ వేర్వేరు రుచులుగల వంటకాలయ్యాయి.! మడవటం వలన రుచి మారిపోతోంది. రెండు మడతలు మడిస్తే దౌపాతీ, మూడు మడిస్తే త్రిపాతీ, నాలుగు మడిస్తే చపాతీ అనే పేర్లు ఏర్పడి వుండవచ్చు.

మడవటం అంటూ మొదలైన తరువాత ఎవరి విధానం వారిదిగా రకరకాల మడతలు రకరకాల వంటకాలను ఏర్పరిచాయి. చైనాలో నూరు మడతల రోటీలు చేస్తారు. అది వారికి యిష్టమైన ఆహార పదార్థం. సింగపూర్, మలేషియా మొదలైన దేశాలతో పాటు యూరోపియన్ దేశాలలో కూడా యిటీవలికాలంలో 'అనేక మడతల పరోటాలు' ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకాలయ్యాయి. మలేషియాలో "రోటీచానాయి" కూడా ఇలాంటిదే ! పరోటా దక్షిణ భారతీయుల స్వంతం అని కొందరూ, పాకిస్తాన్ లోని పెషావర్, లేదా భారతదేశంలోని పంజాబ్ దీని పుట్టిల్లని మరికొందరూ ఆహార చరిత్రకారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఎవరు దీన్ని కనుగొన్నారో తేలకపోయినా, దక్షిణ భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా తెలుగు ప్రాంతంలో పొరల రొట్టెలు శ్రీనాథుడి కాలానికే ప్రసిద్ధి చెంది ఉన్నాయని మనం భావించవచ్చు. భారతీయ పంజాబీలు వీటిని బాగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. పరోటాని తిని, లస్సీ తాగటం ఒక సాంప్రదాయం. పరోటాలను బాగా నూనెపోసి చేస్తారు కాబట్టి, వాటిని తిన్నాక లస్సీ తాగితే దప్పిక ఉండదు. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పరోటాని చాపలా చుట్టి, టీలో ముంచుకొని తింటారు.

ప్రాచీన తెలుగు సాహిత్యంలో మడుగులు, మడగులు, మణుగులు, మడతలు పేర్లతో ఒక వంటకం కనిపిస్తుంది. మడగు, మణుగు అంటే, తగ్గు, లొంగు అని అర్థాలు. మడగు+త=మడత; మడగు+చు = మడచు పదాలు ఏర్పడ్డాయని పండితులు

చెప్తారు. మడిచి తయారు చేసిన పదార్థాన్ని మడత, మడగు లేక మణుగు అని పిలిచి ఉంటారు. ఈ ఊహ ప్రకారం ముందుకు వెడితే కొన్ని విశేషాలు తెలిశాయి. బాగా మెత్తని గోధుమ లేదా బియ్యపు పిండిని తీసుకొని నూనెతో ముద్దగా చేసి, గుండ్రంగా వత్తి నాలుగు మడతలుగా మడిచి, ప్రతి మడతకూ నూనె రాసి మడుస్తూ ఇలా నూనెని బాగా ఎక్కించి, మడత మీద మడత వేసి అనేక పొరలు ఏర్పడేలా వత్తి కాల్చిన రొట్టెని 'మడతలు' లేదా 'మడగులు' అని పిలిచి ఉంటారనేది ఈ ఊహ. పరోటాలకు ఇవి పూర్వ రూపం కావచ్చు. పొరల రోటి కాబట్టి ఇది పొరోటి లేక పొరోటాగా ప్రసిద్ధి పొందింది. !

ట్రినిడాడ్‌లో 41% భారతీయులే ఉన్నారని అంచనా ! వీళ్ళు అక్కడికి వెడుతూ సహజంగానే వెంట తమ వంటకాలను కూడా తీసుకువెళ్ళారు. ఇప్పుడక్కడ రోటి అనే పేరు బాగా వ్యాప్తిలో ఉంది. రోటీని మడిచి లోపల కూరపెట్టి బేకరీల్లో అమ్ముతున్నారు. దోస్తీ రోటీ, ధాల్పొరి రోటీ, బుష్ అప్ షట్ రోటీ (పరాటా), సాదా రోటీ ఇలాంటి పేర్లతో అక్కడ రోటీలు అమ్ముతున్నారు. బుష్ అప్ షట్ అంటే అక్కడ సామాన్య ప్రజల భాషలో చిరిగి పీలికలయిన చొక్కా అని అర్థం. పరోటాని కూడ అలా పీలికలు చేసి వడ్డిస్తారని !

రోటీ మరియూ పరోటాలకు ప్రధానమైన తేడాలు కొన్ని ఉన్నాయి. పిండిని నీళ్ళతో తడిపి అప్పడంలా వత్తి, రోటీలు చేస్తారు. కానీ పరోటాలకు నీళ్ళు కలపకుండా, నూనె లేదా నేతితో బాగా మర్దించి మృదువుగా చేసి గుండ్రంగా వత్తుతారు. దాన్ని చాపలాచుట్టి గుండ్రంగా చక్రంలా పరిచి మళ్ళీ వత్తుతారు. దాని వలన పరోటా పొరలుపొరలుగా ఉంటుంది. పరోటాని పెనంమీద కాల్చి, చిన్నగా నలిపితే పొరలుగా విడిపోతుంది. నూనెని ఎంత ఎక్కువ ఎక్కించగలిగితే, పరోటాలు అంత కమ్మగా ఉంటాయి. శ్రమ, ఖర్చు రెండూ ఎక్కువే కాబట్టి పరోటాలని ఇళ్ళలో అతిథుల కోసం ప్రత్యేకంగా చేస్తుంటారు. ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారం. ఆలశ్యంగా అరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉన్న వారికి తిరుగులేని ఆహారపదార్థం. మామూలు రోటీలకు ఇంత నెయ్యీ నూనె అవసరం ఉండదు కాబట్టి అవి డైటింగ్ చేసేవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి.

రసగుల్లాల కథ

భారతదేశంలోకి యూరోపియన్లు రావటం ప్రారంభించాక తెలుగునేల పైన విపరీతంగా వారి ప్రభావం పడినట్టే బెంగాల్‌మీద కూడా ప్రసరించింది. ఇది తక్కువ చేసి చూడాల్సిన చారిత్రక అంశం కాదు, ఈనాటికీ ఆ ప్రభావంలోంచి మనం బయటపడలేకపోయినంత బలంగా ప్రసరించిన అంశం.

పోర్చుగీసుల ద్వారా పొగాకు, మిరపకాయలు, బత్తాయిలు, బొప్పాయిలూ అంది పుచ్చుకొని తెలుగు వారు స్వంతం చేసుకొన్నారు. కానీ, బెంగాలీలు వాటికన్నా ఎక్కువగా స్వీట్ల తయారీని అందుకొని లాభించారు.

క్రీ.శ 1650 నాటికి ఒక్క హుగ్లీలోనే 20,000 వరకూ పోర్చుగీసు కుటుంబాలు ఉండేవట! స్వీట్ల తయారీలో పోర్చుగీసులది ప్రపంచంలోనే అందె వేసిన చేయి. పోర్చుగీసుల ఇళ్ళలో పనికి కుదిరిన బెంగాలీలకు పోర్చుగీసు దొరసానులు రకరకాల కొత్త మిఠాయిల తయారీ నేర్పించారని చెప్తారు. చూడచక్కని పూలూ, కాయల ఆకారంలో రంగురంగుల స్వీట్లను బెంగాలీ వంటగాళ్ళు పోర్చుగీసుల దగ్గరే నేర్చారు. దానికి స్వంత పరిజ్ఞానం కూడా ఉపయోగించి, తాటిబెల్లం, చెరుకు రసం, బెల్లం, పంచదార, తేనెలతో ప్రయోగాలు ప్రారంభించారు. పాలకోవాతో, పాల విరుగుడుతో ఎన్నో రకాల మిఠాయిల తయారీలో ప్రత్యేకత సాధించారు. పాల విరుగుడుతో రసాల అనే వంటకం లాంటివి మన ప్రాచీన ఆహార పదార్థాలలోనూ, పానీయాలలోనూ అనేకం ఉన్నాయి. కానీ, బెంగాలీలు పాలను విరగకొట్టడానికి లాక్టిక్ యాసిడ్ గానీ, సిట్రిక్ యాసిడ్ గానీ కలిపి, ఒక ప్రత్యేక విధానాన్ని అలవరచుకొన్నారు. బహుశా పోర్చుగీసుల వలన అది వారికి అలవడి వుండవచ్చు!

1868లో నోబిన్ చంద్రదాస్ అనే 22 ఏళ్ళ కుర్రాడు కలకత్తా మార్కెట్లోకి రసగుల్లాలను పరిచయం చేసిన వాడిగా బెంగాలీ ఆహార చరిత్రలో నిలిచిపోగా, అతని కొడుకు కృష్ణ చంద్రదాస్ 'రసమలాయ్' సృష్టికర్తగా ప్రసిద్ధి పొందాడు. ఇద్దరూ కలిసి కె.సి.దాస అండ్ కంపెనీ నెలకొల్పారు. మోయిరా, ఖీర్ మోహన్, చమ్ చమ్, గులాబ్‌జామ్, పౌచక్, సీతాభోగ్, లాల్‌మోహన్, తోటాపూరి లాంటి స్వీట్లను తయారు చేసి వాటికి బెంగాలీ స్వీట్లుగా ప్రాచుర్యం తెచ్చారు. ఆనాటి గవర్నర్ జనరల్ లార్డ్ కానింగ్ భార్య పేరుతో 'లేడీ కానింగ్' అనే స్వీట్ తయారుచేశారు. జనవ్యవహారంలో అది 'లేడీకేనీ'గా మారింది. జిలేబీని శనగపిండితో వండి 'చానాజిలిపి' లేక 'జిలీబీపి' అన్నారు. అదే జిలేబిగా దేశవ్యాప్త ప్రసిద్ధి పొందింది..

పంచదార పాకంలో తేలే మిఠాయిలలో రసగుల్లా ఆధునిక భారతదేశపు తొలి మిఠాయి అని ఆహార చరిత్రవేత్తలు చెప్తారు. దాన్ని రసగోళకం అన్నారు. రసగోళ్ళ, రాసోగోల, రోషోగోల్ల పేర్లతో దేశ వ్యాప్త ప్రసిద్ధి పొందింది. 600 ఏళ్ళ క్రితం మొదటగా పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర సందర్భంలో లక్ష్మీదేవి ప్రసాదంగా దీని వినియోగం మొదలుపెట్టారట. దాన్ని 'ఖీరామోహన' అని పిలిచారు. తియ్యని శనగపిండి వుండలు ఇవి. మధ్యలో జీడిపప్పు బద్దని ఉంచి ఘనంగా చేసేవారు. క్రమేణా వాటిని పంచదార పాకంతో యివ్వటం మొదలుపెట్టారు.

కటక్ దగ్గర సాలేపూర్ పట్టణంలో బికలానంద్‌కార్ సోదరులు ఈ ఖీరా మోహన తయారీలో నిష్ణాతులని ఒరియా ఆహార చరిత్ర చెప్తోంది. అందుకనే, దీన్ని 'బికలీకార్ రసగుల్లా' అంటారు. 1850 ప్రాంతాల్లో ఈ మిఠాయిని 'హర్‌ధాన్ మోయిరా' అనే వ్యాపారి తీసుకు వెళ్ళి బెంగాల్‌కి పరిచయం చేశాడు. దాన్ని నోబిన్ చంద్రదాస్ మెరుగుపరిచి పాల విరుగుడుతో తయారు చేయటం ప్రారంభించాడు. అదే ఈనాటి ప్రసిద్ధ రసగుల్లా అయ్యింది.

విరిగిన పాలను ఒక మంచి గుడ్డలో లేదా సంచిలో వడగట్టి ద్రవాన్నంతా పిండేస్తారు. దాన్ని చన్నీళ్ళతో కడిగితే తెల్లని పాలగుజ్జు మిగులుతుంది. దానిలో తీపి కలిపి, ప్రత్యేకమైన మిషన్ల మీద సన్నని బంతులుగా చేస్తారు. పలుచని పంచదార పాకంలో ఈ ఉండల్ని నిలవబెడతారు. ఇదే సంక్షిప్తంగా రసగుల్లా కథ. పంచదార పాకంలో కాకుండా పాలలో నిలవ ఉంచితే అది 'రసమలాయ్' అవుతుంది. అయితే, రసమలాయిని ఇడ్లీ ఆకారంలో అప్పచ్చులుగా చేసి తియ్యని పాలలో ఉంచుతారు.

పాల విరుగుడు అంటే పాలలోని ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, కొవ్వు వీటి మిశ్రమం అని అర్థం. విరిగినప్పుడు ప్రొటీన్ గట్టిపడుతుంది. అది మరింత ముద్దగా అయ్యేలా కొవ్వు తోడ్పడుతుంది. ఒక విధంగా అతి చిక్కని పాలతో సమానమైన గుణాలు దీనికి ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. విరగకొట్టడానికీ, నిలవ ఉంచడానికీ యాసిడ్ల వాడకం పరిమితంగా ఉన్నట్టయితే రసగుల్లాలు ఆరోగ్యానికి మంచివేనని చెప్పాలి. మనకన్నా యూరోపియన్లు గ్రీకు నాగరికత కన్నా ముందునుంచే పాల విరుగుడునీ, చీజ్ నీ వాడటానికి ఎక్కువ అలవాటుపడి ఉన్నారు. పాలతో చేసే మన వంటకాలన్నీ పాయసానికి లేదా పాలకోవాలకు సంబంధించినవిగా ఉంటాయి. గుజ్జుగా కాచిన గోక్షీరాల గురించి శ్రీనాథుడు వర్ణించాడు.

విరిగిన పాల పట్ల మన పూర్వీకులకు సదభిప్రాయం లేదు. తినకూడదనే చెప్పారు. అందుకని పాల విరుగుడు వంటకాలతో మనకు పరిచయం తక్కువ.

బెంగాలీలు రసాయనాలు కలిపి పాలను విరగ్గొట్టే ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఇవి మేలు చేస్తాయా కీడు చేస్తాయా అనే అంశం మీద వైద్య పరంగా ఎలాంటి విశ్లేషణ కనిపించలేదు. రసగుల్లాలు, రసమలాయ్ లాంటి తీపి పదార్థాలకు బెంగాలీలు అద్భుతమైన ప్రఖ్యాతి తీసుకు వచ్చారు. ప్రపంచ మార్కెట్లో స్వీట్ల తయారీలో శతాబ్దాల వెనకబాటుతనాన్ని బెంగాలీలు కేవలం ఒకటిన్నర శతాబ్దాల కాలంలోనే పూరించగలిగారు.

మనోహరాలు

ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా అందించేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి కట్టిన ఈ లడ్డూలను మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో మనోహరం ప్రసాదాన్నే పెడతారు. మధురమీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మిన్నప్పిండి, పెసరపిండి కలిపి, లావు కారప్పూస వండి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా విరిచి పాకంలోవేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. ఈ తీపి వంటకాన్ని మనోహరం అంటారు. మన మిఠాయి లడ్డూ ఇలాంటిదే! మనోహరాల గురించి హంసవింశతి కావ్యంలో కూడా ప్రస్తావన ఉంది. అంటే మూడు వందల యాభయ్యేళ్ళ క్రితం వరకూ మనోహరం ఒక ప్రసిద్ధమైన తెలుగువారి తీపి వంటకం అని స్పష్టమౌతోంది. మనోహరాలను ఇప్పటికీ మరిచిపోకుండా చేసుకోవచ్చు. వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. కమ్మని నేతితో కారప్పూస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యే వరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు.

మన లడ్డూ కొంచెం గట్టిగా ఉంటుంది. ఒరియా వారు లేత పాకంలో ఉండలు వేసిన రసగుల్లాలను జగన్నాథ రథయాత్ర సందర్భంగా అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించటం మొదలుపెట్టారు. తరువాత దీన్ని బెంగాలీలు పాల విరుగుడుతో స్పాంజిలాగా ఉండే పద్ధతిలో అభివృద్ధి చేశారు. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి అప్పడం వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి అప్పడంతో చుట్టేస్తారు. కోవాకజ్జికాయ పేరుతో మనం ఇదే వంటకాన్ని చేసుకొంటున్నాం. చైనీయులకు ఇది ఇష్టమైన లడ్డూ దీన్ని 'టాంగ్ యువాన్' అని పిలుస్తారు.

రసాల - భీముడు చేసిన పానీయం

అరణ్యవాసంలో ఉన్న కాలంలో, పాండవులను పలకరించాలని శ్రీకృష్ణుడు వచ్చాడు. అంతటి విశిష్ట అతిథి ఎండనపడి ప్రయాణం చేసి అలిసి వస్తే, ఆయన గౌరవార్థం ఏం పెట్టాలి...? తక్షణం సేద తీర్చి అలసటను పోగొట్టి, శ్రమను మరిపించే ఒక చక్కని పానీయం ఏదయినా తయారుచేసి ఇద్దామని భీముడికి అనిపించింది. వెంటనే, ఓ పాత్ర నిండా గట్టి పెరుగు, ఇంకో పాత్రనిండా చిక్కటి పాలు తీసుకొని, రసాల పానీయాన్ని చకచకా తయారుచేసి అందించాడు. దాన్ని సేవించి, శ్రీకృష్ణులవారు కూడా సంతోషించారు. తన ఆశ్రమాన్ని రాముడు సందర్శించినపుడు భరద్వాజ మహర్షి ఆయన గౌరవార్థం ఇచ్చిన విందులో ఈ రసాల పానీయం కూడా ఉంది. భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో దీన్ని ఎలా తయారుచేసుకోవాలో వివరంగా యిచ్చారు.

రసాల తయారీని తెలుసుకోబోయే ముందు మనం ఇంకొక ముఖ్య విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా చర్చించుకోవాలి. సాధారణంగా విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు భోజనం ముగింపుకొచ్చాక, పెరుగన్నం కూడా తినేసిన తరువాత ఐస్‌క్రీమ్ వడ్డిస్తుంటారు. అలానే, భోజనం చివర ఐస్‌క్రీమ్‌లు తినాలనే నిబంధన ఏ వేదంలోనో ఉన్నదన్నంత శాస్త్రోక్తంగా మనం కూడా అలాగే తింటూ ఉంటాం. అసలు ఐసు క్రీముకు భోజనంతో లంకె ఏమిటీ...? భోజ నంలో దాన్ని తిని తీరాలనే నమ్మకం ఎందుకు పుట్టిందీ...? భోజనంలో ఆఖరున పెరుగన్నం తినడమే మన సాంప్రదాయం. అదే శాస్త్రీయం కూడా ! కానీ, పెరుగన్నం తిన్న తరువాత ఐస్‌క్రీమ్ తినడం ఆధునిక సాంప్రదాయం అయ్యింది. పాలతో తయారయిన ఐస్‌క్రీముని పెరుగు అన్నం తరువాత తిన్నందువలన, పాలకు పెరుగు విరుద్ధం కాబట్టి కడుపులోకి వెళ్ళి ఇవి రెండూ అనేక ఎలెర్జి వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. ఇది మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్న అపకారం. పెరుగన్నం, పెరుగు ఆవడ ఇలాంటివి తిన్న తర్వాత పాలు కలిపిన టీ, కాఫీలు తాగటం కూడా విరుద్ధాలే అవుతాయి. అంతేకాదు, పెరుగులో పాలు కలపటాన్ని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం నిషేధించింది. పెరుగూ పాలు విరోధులు కదా...?

అయితే, ఆయుర్వేద శాస్త్రం పెరుగు, పాలు కలపకూడదని నిషేధించినప్పటికీ, ఆ శాస్త్రమే పెరుగూ, పాలు కలిపి తయారుచేసిన రసాలను ఆరోగ్యకరమైన పానీయంగా చెప్పింది. ఇందుకు భీముడు చేసిన చిన్న ప్రయోగమే కారణం! పెరుగూ,

పాల మధ్య ఆయన సఖ్యత కుదిర్చి, 'రసాల' అనే ఆహార పదార్థాన్ని భీముడు తయారు చేశాడనీ, అది ఆరోగ్యదాయకమనీ భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన విషయాలనుబట్టి అర్థం అవుతుంది.

1. బాగా కడిగిన ఒక చిన్న కుండ లేదా ముంత తీసుకోండి. ముంతలూ కుండలూ ఇప్పుడెవరికి దొరుకుతాయండీ... అంటారా... అయితే గిన్నెలే వాడుకోండి. దాని మూతిని మూస్తూ ఒక పలుచని వస్త్రాన్ని రెండుమూడు పొరలు మడిచి వాసెన కట్టండి.
2. ఒక కప్పు పలుచని పెరుగులో అరకప్పు పంచదార కలిపి, కొద్ది నిమిషాల పాటు ఉంచండి.
3. పెరుగులో పంచదార కరిగి నీరై చిక్కటి తియ్యని రసం తయారవుతుంది. ఈ రసాన్ని గిన్నె లేదా ముంతకు కట్టిన వాసెన మీద పోసి వడకట్టండి.
4. ఆ వస్త్రంలోంచి రసంలోని తియ్యని ద్రవం క్రిందనున్న గిన్నె లేదా ముంతలోకి దిగిపోతుంది. వాసెన మీద పొడిగా పెరుగు ముద్ద మాత్రం మిగిలి ఉంటుంది. రసాల పానీయం తయారీకి ఈ పెరుగు ముద్ద అవసరం లేదు కాబట్టి. దాన్ని అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. లేదా ఏ సొరకాయతోనో పెరుగు పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. అది వేరే సంగతి!
5. ఇప్పుడు గిన్నె లేదా ముంతలోకి దిగిన తియ్యని పెరుగు నీటిని ఇవతలికి తీసుకోండి దీన్ని 'ద్రప్యం' అంటారని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది. ఈ 'ద్రప్యం' నిండా లాక్టోబాసిల్లస్ అనే ఉపకారక సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. అవి పేగుల్ని సంరక్షించి జీర్ణాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి. ఈ ద్రప్యాన్ని కొద్ది సేపు అలా పక్కన ఉంచండి.
6. కాచి చల్లార్చిన పాలను ఈ ద్రప్యానికి రెట్టింపు కొలతలో తీసుకోండి. గోరువెచ్చగా లేదా చల్లార్చిన పాలనే తీసుకోండి.
7. ఈ ద్రప్యంలో పాలను కలిపి, చల్ల కవ్వంతో చిలకండి. బాగా చిలికినందువలన వెంటనే ఈ పాలూ పెరుగు నీళ్ళూ కలిసి తోడుకోకుండా ఉంటుంది. అందులో ఏలకుల పొడి, లవంగాల పొడి, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం, మిరియాలపొడి కలపండి. ఈ కమ్మని పానీయమే రసాల! దీన్ని అప్పటికప్పుడు తాగేలాగా తయారుచేసుకోవాలి. ఫ్రిజ్జులో నిలవ బెట్టుకొందామని చూడకండి. చల్లగా త్రాగాలనుకొంటే, కాచి చల్లార్చిన పాలను, పెరు గునూ కొద్దిసేపు ఫ్రిజ్జులో ఉంచి వాటితో రసాల తయారుచేసుకోవచ్చు.

8. ఈ వడగట్టే ప్రక్రియకు బదులుగా, పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేరుకొన్న తేటని తీసుకొని, రెట్టింపు పాలు కలిపి చిలికి రసాల తయారుచేసుకోవచ్చు కూడా!

9. శొంఠి, మిరియాలు, ధనియాలు, జీల కర్ర, లవంగాలు, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం వీటన్నింటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని చిటికెడంత తీసుకొని, ఈ రసాలలో కలుపుకొని త్రాగితే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

10. మజ్జిగ మీద తేటలో కేవలం ఉపయోగకారక సూక్ష్మజీవులు లాక్టోబాసిల్లై మాత్రమే ఉంటాయి. ఈ సూక్ష్మజీవుల కారణంగానే పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా చిలికిన మజ్జిగ ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకమై నవిగా ఉంటాయి. మజ్జిగలోని లాక్టోబాసిల్లైని తెచ్చి పాలలో కలిపి, చిలికి ఈ రసాల ప్రయో గాన్ని మన పూర్వీకులు చేశారన్నమాట.

ఇది అమీబియాసిస్ వ్యాధి, పేగుపూత, రక్త విరేచనాలు, కలరా వ్యాధులున్న వారి క్కూడా ఇవ్వదగిన పానీయం. వేసవి కాలానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. వడదెబ్బ తగల నీయదు. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

ఇది చెవులను బలసంపన్నం చేస్తుందని, చెవిలో హోరు (టినిటస్), చెవులలో తేడాల వలన కలిగే తలతిరుగుడు (వెర్టిగో) లాంటి వ్యాధులకు ఇది గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుందనీ వైద్యపరంగా, పెరుగుమీది తేటకి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కొన్ని ప్రత్యేకగుణాలు చెప్పారు. అందుకని పెరుగు తేటను తరచూ త్రాగుతూ ఉండటం మంచిదన్నమాట!

ఆరోగ్యకరమైన ఈ రసాల పానీయాన్ని అనవసరంగా 'స్వీట్ లస్సీ' లాంటి పేర్లతో పిలిచి అవమానించకండి. సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని గుర్తించి గౌరవించటం ద్వారా మనం విజ్ఞతని చాటుకోగలగాలి. ఇది రసాల. రసానికి అనగా రుచికి, ఆరోగ్యానికీ ఆలవాలమైనది.

లడ్డూల విడ్డూరాలు

లడ్డూ అంటే, తెలుగువారికి భక్తి, శుభం, పవిత్రం కూడా. అది మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. సుఖ సంతోషాలకు లడ్డూ పర్యాయపదం. లడ్డూ చేసుకోవడం అంటే, తెలుగువారికి పండగ చేసుకోవటమే! పెళ్ళిళ్ళలో తొలివద్దన లడ్డూనే!

లడ్డూ పేరు వినగానే శ్రీ వేంకటేశ్వరుని ప్రసాదం గుర్తుకొస్తుంది. ఒకప్పుడు బియ్యప్పిండితో చేసిన లడ్డూ ప్రసాదాన్నే తిరుమలకు వచ్చిన భక్తులకు శ్రీవారి ప్రసాదంగా పెట్టేవారట. బియ్యప్పిండి, బెల్లం కలిపి కట్టిన ఈ లడ్డూలను మనోహరాలని పిలిచేవారు. కర్ణాటక మెల్కోటే దేవాలయంలో మనోహరం ప్రసాదాన్నే పెడతారు.

మధుర మీనాక్షి దేవాలయంలో బియ్యప్పిండి, మిన్నప్పిండి, పెసరపిండి కలిపి, లావు కారప్పూస వండి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకంలోవేసి, ఉండ కట్టి నైవేద్యం పెడతారు. దీన్ని మనోహరం అంటారు. మన మిఠాయి లడ్డూ ఇలాంటిదే! మనోహరాల గురించి హంసవింశతి కావ్యంలో కూడా ప్రస్తావన ఉంది. అంటే మూడువందల యాభైయ్యేళ్ళ క్రితం వరకూ మనోహరం ఒక ప్రసిద్ధమైన తీపి వంటకం.

క్రీ.శ. 1536లో తాళ్ళపాక పెద తిరుమలాచార్యులు తిరుమలలో శ్రీవారికి, శ్రీదేవి భూదేవిలతో కల్యాణోత్సవం ప్రవేశపెట్టించాడని ప్రతీతి. ఆధునిక కాలంలో స్వామికి నిత్యకల్యాణం చేస్తున్నారు. పెళ్ళిళ్ళలో బూందీ లడ్డు తెలుగింటి సంస్కృతి కాబట్టి, నిత్య కల్యాణం సమయంలో కల్యాణం చేయించిన వారికి బూందీలడ్డు ఉచితంగా ఇవ్వటం ఆచారం అయ్యింది. క్రమేణా భక్తులందరికీ ఉచితంగా ఇవ్వటం, అమ్మకానికి పెట్టటం మొదలై, ప్రసాదం భక్తి పెరిగిపోయింది. శ్రీవారి లడ్డూ తయారీ విధానమే దానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి తెచ్చి పెట్టింది. పేటెంట్ హక్కులు కూడా లభించాయి. దీని ప్రభావాన తెలుగు నేల మీద అన్ని శైవ, వైష్ణవ దేవాలయాలలోనూ లడ్డూ ప్రసాదం ఒక తప్పనిసరిగా మారింది.

దక్షిణాసియా దేశాలలో లడ్డూ ప్రసిద్ధి. సంస్కృతంలో లడ్డుకము, లాడుకము, లట్టికము అనీ తెలుగులో లడ్డుకము, లడ్డువము, లడ్వము అనీ తమిళంలో ఇలట్టు, లట్టు, లట్టుక, లడ్డుక, లాటు అనీ పిలుస్తారు. 12వ శతాబ్ది మానసోల్లాస గ్రంథంలో దీని ప్రస్తావన ఉంది. హిబ్రూ భాషలో Lud (1 Chr. 1:17) అనే పదం దీనికి సమానార్థకంగా చెప్తారు. బైబిల్ లో "lud" పదానికి Jones' Dictionary of Old Testament లో 'లజ్' మూల రూపంగా పేర్కొన్నారు. ముద్దగా చేయటం అని దీనికి

అర్థం. మొత్తం మీద లడ్డూ పదానికి ప్రాచీన మూలాలే ఉన్నాయి. `ఒకప్పుడిది ప్రపంచవ్యాప్త వంటకంకావచ్చు. అయితే, మన ప్రాచీన సాహిత్యంలోనూ, రామాయణ భారతాల్లోనూ, ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లోనూ మోదకాలున్నాయేగానీ, లాడుకాల ప్రస్తావన లేదు. శాతవాహన హాలచక్రవర్తి కథలో మోదక శబ్దం సృష్టించిన అలజడి మనకు తెలిసినకథే! బహుశా, మధ్యయుగాలలో, మధ్యప్రాచ్య దేశాల ద్వారా ఈ పేరు భారత దేశానికి చేరి, మనస్వంతం అయి ఉంటుంది. గుండ్రంగా, బొద్దుగా ఉండే మనుషుల్ని లడ్డూ అని ముద్దుగా పిలుస్తుంటాం. మధుర కృష్ణ జన్మ స్థానంలో బాలకృష్ణుని విగ్రహాన్ని లడ్డూ గోపాల్ అని పిలుస్తారు.

లడ్డూ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చే మరో గొప్ప వంటకం “తొక్కుడులడ్డూ”. బందరు దీనికి ప్రసిద్ధి కాబట్టి, ఇది బందరు లడ్డూగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. కృష్ణాజిల్లా ముఖ్యపట్టణమైన మచిలీపట్టణానికి మరో పేరు బందరు. “లడ్డు లడ్డు లడ్డు / బందరు మిఠాయి లడ్డు / బూంది లడ్డు, కోవా లడ్డు, రవ్వా లడ్డు / ఉసిరి బాదం పిస్తా కిచుమిచు కలిపిన లడ్డూ / నేతి మిఠాయి లడ్డూ” అనే తెలుగు సినిమా పాటలో రకరకాల లడ్డూల ప్రస్తావన ఉంది. కమ్మని నేతితో కారప్పూస వండి, మెత్తగా దంచుతూ, బెల్లపాకం పోస్తూ, ఉండ కట్టేందుకు వీలుగా అయ్యే వరకూ దంచి ఈ లడ్డూ కడతారు.

లడ్డూలను తప్పనిసరిగా శనగపిండితోనే తయారు చేయాలని నియమం ఏదీలేదు. సున్ని ఉండలు, కొబ్బరి ఉండలు, నువ్వు ఉండలు ఇలా రకరకాల లడ్డూ వంటకాలను తయారు చేసుకొంటున్నాం. మహారాష్ట్ర, బెంగాలీల ప్రభావంతో స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలో శనగపిండి, వంటకాలు మనకు ఎక్కువ అలవాటయ్యాయి. అంతకు పూర్వం మినప, జొన్న, సజ్జ, వరి, గోధుమ ధాన్యాలతోనే లడ్డూ లాంటి చిరుతిళ్ళన్నీ వండుకునే వాళ్ళు. ఇటీవల శనగపిండి వాడకం వేలంవెర్రి అయ్యింది. లడ్డూకి ఆ రుచికి ఇస్తున్నది శనగ పిండి మాత్రమే కాదు, అందులో చేర్చిన నెయ్యీ పటికిబెల్లం, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిసిమిస్, యాలకులు వగైరా! ఇవి సమృద్ధిగా ఉంటే, ఏ పిండితో చేసినా రుచిగానే ఉంటాయి. అందుబాటులో ఉన్న అన్ని ధాన్యాలను వాడుకోగలగటం తెలివైనవారు చేయదగిన పని!

మన లడ్డూ కొంచెం గట్టిగా ఉంటుంది. ఒరియా వారు లేత పాకంలో ఉండలు వేసిన రసగుల్లాలను జగన్నాథ రథయాత్ర సందర్భంగా అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించటం మొదలుపెట్టారు. తరువాత దీన్ని బెంగాలీలు పాల విరుగుడుతో

స్పాంజిలాగా ఉండే పద్ధతిలో అభివృద్ధి చేశారు. బియ్యప్పిండిలో పాలకోవా కలిపి అప్పడం వత్తి, దానిమీద జీడిపప్పు, బెల్లం తదితర ద్రవ్యాలు కలిపి నూరిన ఉండని ఉంచి అప్పడంతో చుట్టేస్తారు. కోవాకజ్జికాయ పేరుతో మనం ఇదే వంటకాన్ని చేసుకొంటున్నాం. చైనీయులకు ఇది ఇష్టమైన లడ్డూ. దీన్ని 'టాంగ్ యువాన్" అంటారు.

లడ్డూలు ఎన్ని రకాలున్నా బూందీ లడ్డూ మాత్రం శుభానికి సంకేతంగా ఇంకా ఉంది. బేకింగ్ ప్రక్రియ, చాక్లెట్ల తయారీ పెరిగిన తరువాత పాశ్చాత్య దేశాలలో లడ్డూ ఉనికి కనుమరుగైంది. ఆసియా దేశాలలో మాత్రం సాంప్రదాయక రీతుల్లో కొనసాగుతోంది. లడ్డూలు శరీరానికి శక్తినీ, పుష్టినీ, లైంగిక శక్తిని కూడా ఇస్తాయి. వాటిని మనం సద్వినియోగ పరచుకోగలగాలి. తిరుమల లడ్డు పేటెంట్ హక్కుల్ని సాధించుకున్నందువలన లడ్డూ స్వరూప స్వభావాలు కాపాడబడతాయని ఆశించవచ్చు. లేకపోతే, దోసెలు స్థానే పిజ్జాలు, బర్గర్లు వచ్చినట్టే, లడ్డూ ప్రసాదంగా చాక్లెట్లు, క్యాండీలు వచ్చేయ గలవు. గ్లోబలైజేషన్‌లో ఏదీ అసంభవం కాదు.

లప్పలు - గొప్ప తెలుగు చాక్లేట్లు

లప్ప అంటే ముద్ద. గడ్డ. రాశి అని! లప్పం అంటే డబ్బు అని కూడా అర్థాలున్నాయి! వెనకాల ఎంత లప్ప ఉన్నదో చూసి పిల్లనివ్వాలని అంటారు. మరాఠీలో 'లప్పంచప్పం' అంటే వ్యర్థప్రలాపం అని !

తెలుగువారికి లప్పలు ఒకప్పుడు చాలా ఇష్టమైన వంటకం. ప్రముఖులకు వడ్డించిన వంటకాలలో లప్పలున్నాయి. కనీసం 500 ఏళ్ళ క్రితం తెలుగువాళ్ళు లప్పల్ని కమ్మగా వండుకున్నారని సాహిత్యాధారాలు చెప్తున్నాయి.

ఒక రూక ఖర్చుపెడితే, లక్ష్మణవఝ్జులవారి పూటకూళ్ళ ఇంట దొరికే ఆహార పదార్థాలంటూ క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒక పద్యంలో ఈ మెనూలిస్టు ఇచ్చాడు. కప్పురభోగి వంటకం, కమ్మని గోధుమపిండి వంటలు, గుప్పెడు పంచదారలతోపాటు, నాల్గయిదు నంజులు అంటే పచ్చళ్లు, కొన్ని లప్పలు, క్రొంబెరుగు అంటే పులవని తియ్యపెరుగు ఇన్ని దొరికేవిట! ఆనాటి లక్ష్మణవఝ్జులవారి బ్రాహ్మణ భోజన హోటల్‌ని ఈ పద్యంతో చరితార్థం చేశాడు శ్రీనాథుడు. దీన్నిబట్టి, గోధుమపిండి వంటలతోపాటు లప్పలని కూడా భోజనంలో వడ్డించేవారని తెలుస్తోంది.

భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో లప్సిక అనే వంటకం గురించి ఉంది. 'లప్సికా బృంహణీ వృష్య బల్య పిత్త అనిలాపః' అని దీని గుణాలను వివరించారు. బలాన్ని, శరీర పుష్టినీ, వీర్యవృద్ధినీ ఇస్తాయనీ, వేడినీ, వాతాన్నీ తగ్గిస్తాయనీ దీని భావం. లప్పకు లప్సిక సంస్కృత రూపం కావచ్చు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో మరాఠీ వాళ్ళు వండుకునే లాపసీ లేక లాఫసీ కూడా ఇలాంటిదేనని ఉంది. పాలు, పంచదారల్ని దగ్గరకు వచ్చేవరకూ ఉడికించి నేతితో దోరగా వేయించిన గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండిని అందులో కలిపి, యాలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం వగైరా చేర్చి తయారు చేసిన గట్టి హల్వా లాంటిది లప్సిక.

లప్ప అనే పదానికి ముద్ద లాగా ఉంచటం అనే అర్థాన్ని ఇక్కడ తీసుకొని, తెలుగువాళ్ళు ఇంకొక అడుగు ముందు కెళ్ళారు. ఒక పీటమీద తడిగుడ్డ పరిచి, ఈ లప్సికని చెంచాతో వడియాలు పెట్టినట్లు చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా ఉంచి నీడన కాసేపు ఆరనిస్తే గట్టిపడతాయి. ఇవి తెలుగువారి ఒకనాటి బిళ్ళలు లేక చాక్లెట్లన్నమాట! వీటినే లప్పాలు అని కూడా అంటారు. పాలముంజెలు పేరుతో కొన్ని తెలుగు ప్రాంతాలలో వీటిని ఇప్పటికీ తయారుచేస్తుంటారు. కోక్‌ని కొవ్వుని తెచ్చి కలపటం, నిమ్మ ఉప్పు, తినేషోడా ఉప్పు, అనేకరకాల రంగులు ఇంకా మనకు తెలియని రకరకాల విష రసాయనాలు కలిపి తయారు చేసే బిళ్ళలు, చాక్లెట్లనే నాగరికత పేరుతో మన పిల్లలకు ఇచ్చుకొనేది...? ఎంత అన్యాయం...? మన పూర్వీకులు ఏమీ తెలియని అనాగరికులని, ఇప్పుడు మనకేదో చాలా తెలిసి పోయిందనుకొనే వారికి లప్పలు కనువిప్పు కావాలి. మనకన్నా నిజమైన జీవితాన్ని 500 ఏళ్ళనాటి మన తాతముత్తాతలే ఎక్కువ ఆనందించారు కూడా !

లప్సికని తయారుచేసేప్పుడే, మరాఠీలు కొబ్బరి తురుము లేదా కొబ్బరిపాలు కలుపుతారు. తగినంత నెయ్యిని కూడా చేర్చవచ్చు. ఇది దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన తీపి వంటకం. ఇందులో, నేతిబొట్టు వేసి వేయించిన వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా... వీటితోపాటు కిస్మిస్, ఎండు ఖర్జూరం లాంటివి కూడా దంచి కలుపుకోవచ్చు. మన పిల్లల కోసం పెట్టుకొనేవే కదా...!

లప్పలు బలకరం. నిలవ వుంటాయి. ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. పైత్యాన్నీ, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలకు, వయసులోకి వచ్చినవారికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. లైంగిక శక్తినిస్తాయి. కృశించిపోతున్నవారికి పెట్టవలసినవి ఇవే! సంతృప్తినిస్తాయి. వీటిని విడిగా చాక్లెట్ల మాదిరిగానే కాకుండా, అన్నంలో స్వీట్‌గా కూడా వడ్డించేవాళ్ళన్నమాట !

తిండికలిగితే కండ గలదోయ్ - కండ గలిగిన వాడేను మనిషోయ్ అని గురజాడ అన్నారని చెప్పుకొంటున్నాం గానీ కండనిచ్చే భోజనాన్ని మనం పిల్లలకు అందించటం లేదన్నది మాత్రం వాస్తవం. మనకు ఎంత లప్ప (డబ్బు) ఉంటేనేం...? మన పిల్లలకు లప్పలు పెట్టుకోలేనప్పుడు...!!

లౌజుండలు

లౌజు అనే తీపి వంటకాన్ని మనం తరచూ తింటూనే ఉంటాం. నువ్వులకు సంబంధించింది కాబట్టి నౌజు అనే మాట లౌజుగా మారి ఉండవచ్చు. నౌజుండలు లేదా లౌజుండలు అని కూడా అంటారు. నువ్వుపప్పు, బెల్లం కలిపి దంచిన ముద్దని చిమ్మిరి, చిమ్మిలి, చిమిలి, చింబిలి అంటారు. పొట్టుతీసిన నువ్వులే నువ్వు పప్పు అంటే! నువ్వుపప్పుతో ముఖ్యంగా రెండురకాల పదార్థాలు తయారు అవుతాయి. నువ్వుల్ని దోరగా వేయించి, కొబ్బరి తురుము కలిపి, పాకం పట్టిన దాన్ని చిమ్మిరి అంటారని బ్రౌన్ నిఘంటువు, ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ నిఘంటువు పేర్కొన్నాయి. కన్నడంలో చిగళి, చిగుళి అనీ, తమిళంలో చిమిలి అనీ, సంస్కృతంలో 'తిలగోళం' అనీ అంటారు. కొబ్బరి, నువ్వులు, పంచదార మూడింటినీ కలిపి దంచి ఉండలు కడితే, 'లౌజుండలు' అవుతాయి. బెల్లంపాకం పట్టి కూడా లౌజుండలు చేస్తుంటారు. 'చిమ్మిలి' లేదా 'చిమ్మిరి'కి అదనపు రుచిని ఈ కొబ్బరి ఇస్తోంది. జీడిపప్పు, కిస్మస్ లాంటివి కూడా కలుపుకోవచ్చు. నువ్వుండలు, చిమ్మిరుండలు, నౌజుండలు నూవుండలు ఇలా చాలా పేర్లతో చిమ్మిలిని పిలుస్తున్నాం. 'పలలం' అనే పిలుపు కూడా ఉంది. 'చింబిలి' అని కూడా పిలుస్తారు.

చిమ్మిరి తయారీకి నల్ల నువ్వులు, పొట్టు తీసిన తెల్ల నువ్వులు రెండింటినీ ఉపయోగిస్తుంటారు. బాగా రుచికరం కాబట్టి ఇష్టంగా తినదగిన ఆహార పదార్థం బలవీర్య వర్థకాలలో చిమ్మిరి ముఖ్యమైంది. వాతరోగాలు కీళ్ళనొప్పులు వున్న వారికి మంచి చేస్తుంది. అయితే, వేడి శరీర తత్వం ఉన్న వాళ్ళు పరిమితంగా వాడుకోవాలి లేకపోతే కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచుతుంది. ఎసిడిటీ ఉన్నవాళ్ళు దీన్ని తినకుండా ఉండడమే మంచిది. జీర్ణకోశం బలంగా లేని వారికి అజీర్తితో బాధపడుతున్న వారికీ ఇది చాలా అపకారం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, రక్తస్రావం అవుతున్న వారు, నెలసరి సమయంలో ఉన్నవారు చిమ్మిరి తింటే ఆయా బాధలు పెరుగుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

దీన్ని తిన్న తరువాత గోరువెచ్చని మంచినీళ్ళు తాగితే దీని దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని వైద్య గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. పక్కతడిపే పిల్లలకు చిమ్మిరి పెడితే ఆ అలవాటు ఆగుతుందని బాగా ప్రచారంలో ఉన్న ఒక నమ్మకం.

సుకియలు - అలనాటి మన సుక్కారోటీలు

కుడుములు, సుకియలు, కడియంపుటట్లు, వెన్నప్పాలు, వడియంబులు అప్పడాలు... అంటూ 'కళా పూర్ణోదయం'లో పింగళి సూరన గారు ప్రస్తావించిన కొన్ని వంటకాలలో సుకియలు ఉన్నాయి. గణపువరపు వేంకటకవి - అప్ప ములు, వెన్నప్పములు, సుకియలు, అమృతకలశములు లాగులు, చక్కెర బూరెలు, ఉక్కెరలు గురించి పేర్కొన్నాడు. ఈ సుకియలు తీపి పదార్థాలో, కారపు పదార్థాలో మనకు తెలియదు. మన నిఘంటువులలో బెల్లం, శనగపప్పుతో చేసిన వంటకం అనీ, బూరెలు లాంటి వంటకం అనీ అర్థాలు కనిపిస్తాయి 'దోసెలు, అప్పముల్ సుకియలున్ ధారాళమై కన్పడన్' అంటూ రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు దోసెలు, అప్పాలు, సుకియల గురించి ప్రస్తావించాడు. ఈ సందర్భంలోనే ఈ కవిగారు 'ఔగులు' అనే వంటకాన్ని కూడా ప్రస్తావించాడు.

ఆంధ్ర శబ్దరత్నాకరంలో ఔగులు, సుకియలు రెండూ ఒకటే అని వివరణ ఉంది. బ్రౌన్ నిఘంటువు సుకియలు బూరెలు కావచ్చునని చెప్పింది. ఇక్కడ బూరెలు అంటే మనం యిప్పుడు వండుకొంటున్న పూర్ణం బూరెలు. సుకు అంటే, పూర్ణంలా లోపల తీపి పదార్థాన్ని ఉంచి తయారు చేసే తినుబండారం అని అర్థం. కాబట్టి, సుకియలు అంటే చాలా సులువుగా పూర్ణం బూరెలు అని అర్థాన్ని చెప్పవచ్చు. అలా చాలా సందర్భాలలో చెప్పటం కూడా జరిగింది. అయితే ఇంకేదయినా అర్థం ఉన్నదా అని మరింత లోతుల్లోకి వెళ్ళి వెదికితే, కొత్త విశేషాలు చాలా కనిపించాయి.

సుగ్గు అంటే, బియ్యప్పిండితో చేసే వంటకం, సుగీలు అంటే బియ్యప్పిండితో చేసిన తినుబండారాలు. సుగ్గి అంటే పంట మార్పిడి కాలం. సుగమంచి, సుగుమంచి లేదా సుకమంచి అనే తెలుగు పదాలకి ఓలి లేదా కట్నాలతో పాటు పెళ్ళి కుమార్తెకు పెట్టి పంపే బియ్యం. పప్పు, నెయ్యి, వగైరా అనే అర్థం కూడా ఉంది. దాన్ని

సారెపెట్టి పంపటం అంటున్నాం. సారె పెట్టటం అంటే చీర పెట్టటమే. చీరతో పెట్టే చలిమిడి. చక్కిలాలు లాంటి వాటిని సారె సత్తులు అంటారు. సుకమంచి ఈ సారెసత్తు లాంటిది. సుకియలు అనే పేరు బియ్యప్పిండితో చేసిన తీపి లేదా కారపు వస్తువు అనే అర్థంలో ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

పాళీ భాషలో సుక్ఖ, ప్రాకృతంలో సుక్క అంటే శుష్కింపచేసినదని! సంస్కృత శుష్కిత, పాళీ సుక్ఖిత పదాలకు సుకియ తెలుగు భ్రష్టరూపంగా భావించవచ్చు. ఎండించినదని దీని అర్థం. నిప్పులమీద కాల్చినదని అన్వయార్థాన్ని కూడా చెప్పుకోవచ్చు. ప్రాకృత భాషలో సుక్ఖిత అంటే వేయించినదని కూడా అర్థం ఉంది. ఈ అర్థంలో చూసినప్పుడు బియ్యప్పిండిని తడిపి ముద్దలా చేసి, అప్పడం వత్తి ఎండించినది గానీ, లేక నిప్పులమీద కాల్చినది గానీ, లేదా పెనంమీద నూనె లేకుండా కాల్చినది గానీ సుకియ అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇది తీపిది కావచ్చు లేదా కారపు వస్తువు కూడా కావచ్చు.

ఈ నిరూపణలను బట్టి సుకియలు నూనెతో పని లేకుండా కాల్చినవనే ఒక అభిప్రాయానికి మనం రావచ్చు. ఇలా నూనెలో వేయించకుండా శుష్కింపచేసే రొట్టెలు మన సాహిత్యంలో చాలా కనిపిస్తాయి. మండెగలు, జమిలి మండెగలు, లాగులు, ఔగులు, మణుగులు – ఇవన్నీ ఇంచుమించు ఒకే మోస్తరుగా తయారయ్యే వంటకాలే ! వీటిలో మనకు శుష్కింపచేయటం ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది.

శుష్కింపచేయబడిన రొట్టెని సుక్కా రోటీ అంటారు. పంజాబీ దాబాలలో ఈ పేరు తరచూ వినిపిస్తుంటుంది. నిప్పులమీద కాల్చిన రొట్టెని సుక్కా రోటీ అంటారు. సుక్కా పదాన్ని ఇదే అర్థంలో మంసాహారాలకు కూడా వాడుతుంటారు. కోడి సుక్కా, మటన్ సుక్కా లాంటి పేర్లు తరచూ వినిపిస్తుంటాయి. వేపుడు కూరని కూడా ఇప్పుడు సుక్కా పేరుతో పిలుస్తున్నారు. "పన్నీర్ సుక్కా" అనే వంటకం ఇలాంటిదే! పన్నీరు (జున్ను) ముక్కలను ఉల్లిపాయలు, అల్లం, మిర్చీ, ఇతర మసాలాలూ వేసి కొద్దిగా నూనెతో వేయించిన వంటకం ఇది. కాలగమనంలో అర్థాలు ఇలా మారిపోతుంటాయి.

మొత్తం మీద సుకియలు అనేవి ఆ రోజుల్లోనే తెలుగు వారు నిప్పులమీద కాల్చి పుల్కా రోటీలాంటి వంటకం చేసుకొని ఉంటారనీ, కొన్ని నిఘంటువులు పేర్కొన్నట్టు పూర్ణం బూరెలు కాకపోవచ్చనీ ఒక నిర్ధారణ చేయ వచ్చుననుకొంటాను.

ఇక్కడొక గమ్మత్తయిన వంటకాన్ని తప్ప కుండా ప్రస్తావించాలి. గుజరాతీ వంటకాలలో దుకియా లేదా దుక్కియా అనేది కూడా ఉంది. ఉత్తరభారతీయులందరికీ సుక్కా రోటీలు మొదటి నుంచీ తెలుసు. గుజరాతీ వారు సుఖియలతో పాటు దుకియలను కూడా చేసుకొన్నారు. దుకియాని ఉడికించిన కంది పప్పుతో తయారుచేస్తారు. ఇది కారపు వంటకం. కాబట్టి సుకియలను తప్పనిసరిగా తీపి వంటకంగానే మన పూర్వులు తయారుచేసుకొని ఉంటారు. పింగళి సూరనాది కవులు చెప్పిన సుకియలు తీపివే కావచ్చు.

గోధుమపిండి లేదా బియ్యప్పిండిలో బెల్లం లేదా పంచదార కలిపి, రొట్టెలు వత్తి మంటమీద ఉంచి కాల్చిన రొట్టెని సుకియ అని పిలిచారు. కాల్చి శుష్కింపచేసినది సుకియ. దానికి ఆ అందమైన పేరు తెలుగులో చక్కగా ఇమిడింది. ఈ పుల్కాలూ, చపాతీలూ, బర్గర్లూ పూర్వీకులకూ తెలుసు. శ్రీనాథాదులెందరో తమ తమ కాలాలలో వ్యాప్తిలో వంటకాలను ఏదో ఒక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని వివరించటానికి ప్రయత్నించారు. ఒక మునికి ఇచ్చిన విందు సందర్భంగా వడ్డించిన పదార్థాలలో సుకియలు కూడా ఉన్నట్టు రామాభ్యుదయం కావ్యంలో పేర్కొన్నారు. మన సాంఘిక చరిత్రను తెలుసుకోవటానికి ఇలాంటి చిన్న చిన్న విశేషాలే విలువైన సమాచారాన్ని అందిస్తాయి. మన నిఘంటువులు సరిగా అర్థం చేసుకోకపోవటం వలన కొంత ఇబ్బంది కలిగి నప్పటికీ, ఇది తందూరి ప్రక్రియలో చేసిన రోటీ లాంటిదే కావచ్చునని గట్టిగా నమ్మవచ్చు ననుకొంటాను. అప్పుడు తీపి రోటీలుగా చేసుకొని ఉంటారు. ఇప్పుడూ చేసుకోవచ్చు. బలకరం. తేలికగా అరుగుతాయి. కొవ్వు పెరగకుండా చేస్తాయి.

సేవికలు తెలుగువారి సేమ్యా వంటకం

దమయంతీ స్వయంవరం వైభవోపేతంగా జరుగుతోంది. తరలి వచ్చిన రాజాధిరాజులకు విందు భోజనాలు ఏర్పాటు చేశారు. గొప్పింటి ఆ విందుకు హాజరయిన అతిథులకు వడ్డించిన ఆనాటి గొప్ప గొప్ప ఆహారపదార్థాలను శ్రీనాథుడు ఒక పట్టికగా ఇచ్చాడు. వాటిలో సేవిక ఒక బలకర తీపి పదార్థం. "గోధూమ సేవికాగుచ్ఛంబులల్లార్చి ఖండ శర్కరలతో గలపి కలపి" అంటూ సేవికలనూ, "దోసియలు, సేవియలు నంగర పొలియలు" (కాశీ 6/125) అంటూ సేవియ లనూ అలాగే, "దోసెల్, వడలు సేవెపాసెలు తోడ..." (భీమ 1-61) అంటూ

సేవెపాసెలనూ శ్రీనాథుడు పేర్కొన్నాడు. హంసవింశతి కావ్యంలో సారెసత్తులు, సేవలు, జిరిమిళ్ళు, సరడాలు బరిడగవ్వలు వగైరా వంటకాల పేర్లు కనిపిస్తాయి. వీటిలో సేవికలు, సెవెలు, సేవలు సేవెపాసెలు అనే తీపి పదార్థాల గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

సేవిక అనేది సంస్కృత పదం. సేవియ, సేవె అనేవి దీనికి తెలుగు పేర్లు. ఆప్టే సంస్కృత నిఘంటువులో సేవికా శబ్దానికి ఒక రకమైన తీపి వంటకం అనీ, మరాఠీలో దీన్ని ఫేణీ అని పిలుస్తారనీ ఉంది. జె.టి మోల్స్ వర్త్ మరాఠీ నిఘంటువులో "ఫేణి" శబ్దానికి బెల్లం పాకం పట్టేప్పుడు పైన తేరుకొనే తియ్యని తెట్టు అనీ, బియ్యప్పిండి లాంటి పిండి పదార్థాలను బాగా జిగురు వచ్చేలాగా మర్దించిన పిండిముద్ద అనీ, ఒక రకమైన అప్పడం లాంటిదనీ, బత్తాసా అనే ఒక తీపి పదార్థాం లాంటిదనీ, నాలుగు రకాల అర్థాలను పేర్కొంది. ఈ నాల్గింటిలో ప్రస్తుత మన చర్చనీయాంశమైన సేవికలు ఏవి...? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం రాబట్టబోయేముందు బత్తాసాల గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

మహేంద్ర చతుర్వేద హిందీ నిఘంటువులో బతాసా లేక బత్తాసాని అంటే a semi - spherical crisp and spongy sugar - cake అని చెప్పారు. కొన్ని ప్రాంతాలలో బత్తాసులను ఇప్పటికి తయారు చేసుకొంటున్నారు. దీపారాధన ప్రమిదంత చిన్న ఇత్తడి పళ్ళెం తీసుకొని పొడవైన కాడను టాకా వేయిస్తే, దాన్ని డోరా అంటారు. పెద్దకాడ ఉన్న చిన్న పళ్ళెం డోరా! ఈ డోరాగిన్నెని పొయ్యిపైన ఉంచి వేడి చేసి అందులో ముదురుపాకం పట్టిన పంచదారను పోసి సన్న సెగన పుల్లతో కలుపుతూ ఉంటే, డోరాగిన్నెలో పాకం గట్టిపడి గుండ్రటి బిళ్లలాగా తయారవుతుంది. దాన్ని వేరే ఒక తడిబట్టమీద ఉంచి ఆరనిస్తారు. ఇవే బత్తాసులు! చిలకలు కూడా ఇలాంటివే! కాకపోతే, చెక్కఅచ్చులు వాడతారు. సేవికలు కూడా వీటి మాదిరి ఒక తీపి వంటకమేనని నిఘంటువుల ఆధారంగా అర్థం అవుతోంది.

భావప్రకాశ అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో రెండు రకాల సేవికల తయారీ విధానాలను పేర్కొన్నారు. మొదటిది సేమ్యాపాయసం. "సమితాం వర్తికాం కృత్వా..." అంటూ పిండిని బాగా మర్దించి సన్నని వత్తులుగా (దారపు పోగులుగా) చేసి ఎండించి, వాటిని పాలలో వేసి నెయ్యి, పంచదార చేర్చి కాచిన పాయసాన్ని సేవికా అని ఈ గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. ఇది ఆకలి తీరుస్తుంది. సంతృప్తి నిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. బలకరం, విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కష్టంగా అరుగుతుంది. తేలికగా తీసుకోవాల్సిన పదార్థం అని సేమ్యా పాయసం గుణాలను వివరించారు. సేవికా

మోదకాలు అనేవి మరొక రకం తీపి వంటకం. సన్నని దారాలుగా చేసిన సేమ్యాని చిన్నవిగా నలిపి, నేతితో వేయించి పంచదార పాకం పట్టి లడ్డూ ఉండలు కడితే వాటిని సేవికా మోదకాలన్నారు.

"ఫేనికా" అనే ఇంకో వంటకం వివరాలు కూడా ఉన్నాయి. గోధుమపిండిని నేతితో మర్దించి సన్నని దారాలుగా అంటే సేమ్యాలుగా చేసి, ఒక పీట మీద దగ్గరగా పేర్చి అప్పడం వత్తాలి. సేమ్యాని ఎండబెట్టకుండా పచ్చిమీదే తయారు చేసుకోవాలన్న మాట! అలా వత్తిన అప్పడాన్ని కత్తితో సన్నగా దారాలుగానే కోసి మళ్ళీ వత్తాలి. ఆ అప్పడం మీద, కొద్దిగా నీళ్ళూ, నెయ్యి కలిపి మర్దన చేసిన బియ్యప్పిండి (సట్టకం) ని పట్టించాలి. ఈ సట్టకం పట్టించిన అప్పడాన్ని మడతలు వేసి మళ్ళీ పలుచని అప్పడం వత్తాలి. ఇలాంటి పలుచని అప్పడాలు రెండు మూడింటిని ఒకదాని మీద ఒకటి ఉంచి ఒకే అప్పడంలా ఒత్తి అప్పుడు నేతిలో వేసి వేయిస్తే, ఆ అప్పడాలు పొరలుపొరలుగా విడిపోతాయి. వీటి మీద యాలకులు, పచ్చకర్పూరంలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు కలిసిన పంచదారని చల్లితే వాటిని ఫేణీలంటారని భావప్రకాశ గ్రంథం పేర్కొంది. ఫేణీలు, సేవికలు ఒకటేననీ, ఫేణీ అనేది మరాఠీ పేరనీ ఆప్టేనిఘంటువు పేర్కొన్నది కదా! "గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబులల్లార్చి ఖండశర్కరలతో గలపి కలపి..." అని శ్రీనాథుడు వర్ణించినది వీటినేనన్నమాట. గోధుమ పిండిని సన్నని నూలుపోగులాగా చక్రాల గిద్దెలలో ఉంచి చిన్న పువ్వు ఆకారంలో వత్తి, నేతిలో వేయించి పంచదార వగైరా చల్లి సేవికలను తయారుచేసుకోవచ్చు. ఎవరి ఓపిక కొద్దీ వారు తయారు చేసుకోదగిన గొప్ప స్వీట్లు ఇవి. సేవికలు, సేవికా మోదకాలు, సేమ్యా పాయసం, ఫేణీలు, బత్తాసులు అనే అలనాటి తీపి వంటకాలను ఈ వ్యాసంలో మనం చర్చించాం.

విష పూరిత పాల విరుగుళ్ళే స్వీట్లుగా చెలామణి అవుతున్న ఈ రోజుల్లో మన పూర్వులు ఎంత ఆరోగ్య వంతమైన ఆహార పదార్థాలు చేసుకు తిన్నారో తెలియాల్సిన అవసరం ఉంది!

వ్యాధులకు తగిన ఆహారం

అజీర్తిని జయించే ఆహారం

'అజీర్తి కారణంగా వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గటానికి ఒకటీ లేదా రెండు వెల్లుల్లి గర్భాల్ని నమలకుండా మింగేయండి. ఫలితం కనిపిస్తుంది.

అజీర్తి నివారణకు ఒక ఫార్ములాని చెప్తాను. దీన్ని ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకుని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకుని ఎప్పుడు అజీర్తి అనిపించినా తీసుకుంటూ ఉండటం మంచిది. కరక్కాయలు బాగా ఎండినవి మనకు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఈ కాయని పగలగొడితే లోపల గింజ ఉంటుంది. ఆ గింజను తీసేసి, కరక్కాయ బెరడు మాత్రమే మనకు కావాలి. వంద గ్రాముల కరక్కాయల్లో గింజతీసేస్తే షుమారు యాభై గ్రాముల బెరడు మిగుల్తుంది. ఈ బెరడును సమానంగా పిప్పళ్ళను, సౌవర్చలవణాన్ని తీసుకుని (ఇది దొరక్కపోతే సైంధవ లవణం) మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగితే అజీర్తి బాధలు తగ్గుతాయి. మంచి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది. ఇది "అజీర్ణహర చూర్ణం"!

ఇలాంటిదే ఇంకో ఫార్ములా కూడా ఉంది. సైంధవలవణం కరక్కాయ బెరడు, పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి ఈ ఐదూ పచారీ షాపుల్లో దొరికేవే! వీటన్నింటినీ మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. కడుపులో బాగోలేదనిపించినప్పుడు, అజీర్తికరమైనవి తిన్నప్పుడు, ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడూ ఈ పొడిని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. పొట్ట బాగౌతుంది.

అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపులో నొప్పి తగ్గటానికి, ఒక చెంచా నేతిలో చిటికెడు ఉప్పు వేసి కాయండి. భోజనం చేసిన తరువాత కడుపులో నొప్పి వస్తున్న వారికి ఈ ఉప్పు వేసిన నేతిని మొదటి ముద్దగా కలిపి పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

అజీర్తి, జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన ఏ వ్యాధి ఉన్నా సరే, వసకొమ్ముని దంచిన పొడి చిటికెడు తీసుకుని చిక్కని బ్లాక్ టీ లాగా కాచుకుని తాగితేమేలు చేస్తుంది. కఫం తగ్గుతుంది. జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది. విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. మొలలున్న వారికి ఉపశాంతినిస్తుంది. కడుపులో నులిపురుగులు పోగొడుతుంది.

మలబద్ధకాన్ని హరిస్తుంది. ఉబ్బసంలో వచ్చే దగ్గు, ఆయాసాలను తగ్గిస్తుంది. అతిఘా తాగితే వికారం కలిగిస్తుంది. స్వల్ప ప్రమాణంలో తీసుకోవాలి.

అజీర్తిని జయించే వాటిలో బిరియానీ ఆకు గొప్పది. ఆకుపత్రి అంటారు. దీన్ని బిరియానీ పలావులలో కలుపుతుంటారు. కానీ, మషాలా ద్రవ్యాలలో ఇది నిరపాయకరమైంది. ఆరోగ్యాన్నిచ్చేది ఈ ఆకులు కూడా కలిపి మసాలా ద్రవ్యాలను తయారు చేసుకుంటే, అజీర్తిని జయించినట్టే! మలబద్ధతని సరి చేస్తుంది. కడుపులో నొప్పిని హరిస్తుంది. పైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. బాలింతలకు తల్లిపాలు పెరిగేలా చేస్తుంది. కడుపులో వాతం, గ్యాసూ, ఉబ్బరం, దుర్గంధంతో కూడిన అపానవాయువులు, దుర్గంధంతో కూడిన విరేచనం ఆగుతాయి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది. అల్లం, వెల్లుల్లి తగ్గించి, ఆకుపత్రినీ, దాల్చిన చెక్కనూ వాడుకుంటూ ఉంటే మంచిది.

బియ్యపు నూకను దోరగా వేయించి చిక్కగా కాచి ఆ జావలో తగినంత ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసుకుని తాగితే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.

జీర్ణశక్తి మందంగా ఉన్నవాళ్ళు దంపుడు బియ్యాన్నో లేక 'పట్టు తక్కువ' బియ్యాన్నో తినటం వలన జీర్ణాశయవ్యవస్థ మరింత దెబ్బతింటుంది. గోధుమలూ రాగులూ, సజ్జల్లాంటివి పైన చిట్టుట తవుడు తీయకుండా వండుకుంటాం. కాబట్టి, దంపుడు బియ్యం తినటం కన్నా జొన్నలూ, రాగులూ సజ్జలూ వగైరా తృణధాన్యానికి ప్రాధాన్యత నివ్వటం మంచిది. జీర్ణాశయం బలంగా లేదనుకున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఆహార పదార్థాలు వండుకుంటే పేగులు చెడకుండా ఉంటాయి.

బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, పేలాలు, మరమరాలు (బొరుగులు) ఇలాంటివి జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి. అజీర్తిగా ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి వాటితో కడుపు నింపుకోవటం మంచిది. షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి జొన్నపేలాలు, జొన్న అటుకులు చాలా మేలు చేస్తాయి.

పెసర పప్పులో నీళ్ళు ఎక్కువ పోసి కాచిన కట్టులో మిరప కారానికి బదులుగా మిరియాల పొడిని కలుపుకుని అన్నంలో తింటే అజీర్తి తగ్గుతుంది.

లేత ముల్లంగి దుంపల జ్యూసు రోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ ఉంటే పేగులకు ప్రశాంతతనిచ్చి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

అజీర్తిని తగ్గించే ఒక ఆహార పదార్థం "అష్టగుణమండం". ఇంగువ, సైంధవలవణం, ధనియాలు, బిరియానీ ఆకు ముక్కలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు

మిరియాలు... వీటన్నింటినీ సమభాగం తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. బియ్యంలో సగం చాయపెసరపప్పు తీసుకుని నీరు ఎక్కువగా కలిపి మరికాసేపు కాచి దింపండి. దీన్నే అష్టగుణమండం అంటారు. ఇది అజీర్తిని తగ్గించే గొప్ప ఔషధం. దీన్ని కమ్మగా ఉండేలా వండగలిగితే గొప్ప ఆహారపదార్థం. రోజూ తాగినా మంచిదే!

అజీర్తిని పోగొట్టటానికి సూక్ష్మంలో మోక్షంగా పనిచేసే ఉపాయం ఉంది. కొత్తిమీరని దంచి తీసిన రసాన్ని ఒక చిన్న గ్లాసులో తీసుకొని అందులో ఉప్పు, మిరియాలపొడి తగినంత కలిపి, రోజూ ప్రొద్దునపూట తాగుతూ ఉంటే అజీర్తి పటాపంచలౌతుంది. పైత్యం, కడుపులో యాసిడ్, పేగుపూత వ్యాధుల్లో మంచిది. కొత్తిమీర మిరియాల పొడి మిశ్రమాన్ని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినవచ్చు కూడా!

అజీర్తిని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని పెంచటంలో ఉప్పుని మించిన ఔషధం లేదు. అయితే ఉప్పుని పరిమితంగా ఒక ఔషధంలాగే వాడుకోవాలి. ఎందుకంటే ఉప్పు తగ్గినందువల్ల ఏర్పడే జబ్బుల్లాగే ఉప్పు పెరిగినందువలన ఏర్పడే జబ్బులు కూడా ఉన్నాయి. ఉప్పు అసలే ముట్టుకోకూడదన్నట్ట చెప్పటమూ తప్పే అదే పనిగా తినటమూ తప్పే!

అన్నం తినబుద్ధి కాకపోతున్నప్పుడు బిరియానీ ఆకుని మెత్తగా దంచి మిరియాల పొడి ఉప్పు తగినంత కలిపి కారప్పొడి చేసుకుని తింటే అన్నహితవు కలుగుతుంది.

అన్నహితవు కలగటానికి ప్రతిరోజూ అల్లాన్ని తగినంత ఉప్పు వేసి దంచి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా కలుపుకుని నెయ్యి వేసుకుని తింటే భోజనంలో ఉండే దోషాలన్నీ పోతాయి. అన్నం తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది.

అల్లం ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి అన్నంలో ఒక చెంచా మోతాదులో కలుపుకుని నెయ్యి వేసుకుని మొదటి ముద్దగా తింటే అజీర్తి తగ్గుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. భోజనం చేసిన తరువాత భుక్తాయాసం కలగకుండా ఉంటుంది. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) అల్లం మిశ్రమం కలిపి నెయ్యి వేసుకుని ఒకటీ లేక రెండు ముద్దలు అయ్యేట్లుగా తినటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. అజీర్తి లేని వాళ్ళు కూడా ఇది తింటూ ఉంటే అజీర్తి కలగకుండా ఉంటుంది.

ఆవపిండి చిటికెడంత కలిపిన వంటకాలను తరచూ తింటూ ఉంటే అజీర్తి కలగకుండా ఉంటుంది.

ఆహార సమయంలో నీటిని మధ్యమధ్య తాగుతూ ఉంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది. అతిగా నీరు తాగితే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

ఎండిన కిస్మిస్ పళ్ళూ పంచదార, తేనె ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా నూరి ఒక చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా రోజూ తీసుకుంటే కడుపులో మంట తగ్గి జీర్ణకోశ వ్యవస్థ ఎంతో పదిలంగా ఉంటుంది.

పిప్పళ్ళను దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచండి! పిప్పళ్ళు మీకు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. లేదా మూలికలమ్మే వారి దగ్గర దొరుకుతాయి. తేలికగా దొరికేవే! ఈ పిప్పలీ చూర్ణానికి ఆరురెట్లు పంచదార కలిపి పాకం పట్టి కుంకుడు కాయంత ఉండలు చేసుకొని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. జీర్ణ వ్యవస్థ బలంగా లేనివారు దీన్ని ఉదయం రాత్రి ఒక్కక్క మాత్ర చొప్పున తీసుకుంటూ ఉంటే కడుపులో వాతం తగ్గి జీర్ణాశయం బలపడుతుంది. శరీరానికి నూతనోత్తేజం కలుగుతుంది.

పెరట్లో బొప్పాయి చెట్టు ఉన్నవారు చేసుకోగలిగిన ఫార్ములా ఇది : బొప్పాయి చెట్టుకు గాటు పెడితే పాలు వస్తాయి. కొద్దిసేపు కష్టపడితే ఒక చెంచా లేదా రెండు చెంచాలు పాలొస్తాయి. ఒక భాండీలో ఇసుక తీసుకుని బాగా ఎర్రగా వేయించి, ఆ ఇసుకలో ఈ బొప్పాయి పాలుంచిన గ్లాసుని లేదా పాత్రని ఉంచితే, ఆ వేడికి బొప్పాయి పాలు గడ్డకట్టి పొడిగా అవుతాయి. ఈ పౌడరును చిటికెడంత గ్లాసు పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకుని తాగితే ఆకలి పరిగెత్తు కొస్తుంది. పైపైన్ అనే ఎంజైమును ప్రకృతి సిద్ధంగా పొందేందుకు ఇది మంచి ఉపాయం.

పైత్యం, అజీర్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, పెరుగన్నంలో దానిమ్మ గింజలు కలుపుకుని తింటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

లేత అరటికాయల కూరని మిరియాల పొడితో గానీ, కాల్చి పెరుగుపచ్చడిగా గానీ చేసుకుని తింటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆహారమే ఆయుధం

పేగులలో కొద్దిపాటి అసౌకర్యంగా వున్నప్పుడు వెంటనే జాగ్రత్తపడితే అది పెద్ద వ్యాధికి దారి తీయకుండా ఉంటుంది. మన ఆహార విహారాలు, మన ఆలోచనా విధానాలే పేగులలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మన ప్రమేయం లేకుండానే వ్యాధి వచ్చిందని అనడానికి లేదు. ఎవరి మొహమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన మనకు కడుపులో నొప్పి రాదు. మరి ఎందుకు వచ్చినట్టు? వెదికితే మన తప్పులే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తాయి.

ఆ డాక్టర్‌గారి దగ్గరికి వెడితే జ్వరానికి ఒక ఇంజెక్షన్‌చ్చాడండి. అప్పటినుంచీ ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధి పట్టుకొంది అన్నాడు మొన్న ఒకాయన. మనకు వచ్చే బాధలన్నింటికీ కారణాల్ని ఎవరో ఒకరి మీదకు నెట్టినందువలన అసలు కారణాన్ని మనం ఎప్పటికీ కనుగొనలేకపోతాం. అమీబియాసిస్ వ్యాధి పరమ దీర్ఘవ్యాధిగా మారటానికి ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకపోవటమే అసలు కారణం.

పేగుపూత, పేగులలో వాపు, తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపులో నొప్పి, దుర్వాసనతో విరేచనం, పెంటికల్లా విరేచనం అవటం, మలబద్ధత ఇవన్నీ పొట్టలో కలిగే అసౌకర్యాలే! ఈ వ్యాధులన్నీ అమీబియాసిస్ మూలాల్లోంచి ఏర్పడ్డవే! వీటన్నింటినీ కలిపి గ్రహణీ వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. అమీబిక్ కోలైటిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రమ్, పెప్టిక్ అల్సర్ లాంటి వ్యాధులు మనం మన ఆహారపు అలవాట్లనీ, మన జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోవాల్సి ఉందని చేసే హెచ్చరికల్లాంటివి. వాటిని పెడచెవిని పెడితే వ్యాధి ముదిరి పాకాన పడుతుంది. అన్నింటికీ మందులున్నాయి కదా అనుకోవటమే తప్పు. మందులతో పోయేవయితే దీర్ఘవ్యాధులే ఉండవు కదా....!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి కడుపులోకి కేవలం నోటి ద్వారానే ప్రవేశిస్తోంది. ఆ దారిని మూసేయగలిగితే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరికినట్టే! అంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినవాడు అన్నపానీయాలు వదిలేయాలా? అని మీరు అడగవచ్చు. అవి వ్యాధి కారకంగా ఉన్నప్పుడు వదిలేయాల్సిందే మరి! అమీబియాసిస్ వ్యాధికి శుచిగా లేని ఆహారం, నీళ్ళు కారణం అవుతున్నాయి. కాబట్టి, కేవలం శుచికరమైన అన్నపానీయాలతోనే అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చు.

★ ప్రతిరోజూ మూడుపూటలా, కనీసం రెండు మూడు గ్లాసులు మజ్జిగ తాగితే అమీబియాసిస్, అల్సరేటివ్ కొలైటిస్, పేగుపూత, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ లాంటి వ్యాధులన్నీ చక్కగా తగ్గుతాయి. అయితే ఆ మజ్జిగ బాగా చిలికినవై ఉండాలి. వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా బైటే వుంచాలి. పులిసిపోకుండా చూసుకోవాలి.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ 100 గ్రాముల చొప్పున కొని దేనికది దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి లేదా మిక్సీ పట్టి మూడు పొడులనూ కలిపి తగినంత ఉప్పు చేర్చి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మజ్జిగ త్రాగినప్పుడల్లా ఒక చెంచా పొడిని కలుపుకొని త్రాగండి. అమీబియాసిస్, అనుబంధ వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

★ ఉదయాన ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, గారెలాంటి కఠినంగా అరిగే పదార్థాలన్నింటికీ స్వస్తి చెప్పండి. ఇవన్నీ వ్యాధిని పెంచేవే! బదులుగా పెరుగన్నం తినండి. తాలింపు పెట్టుకొని ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమోటా ముక్కలు, అల్లం వగైరా చేర్చి కమ్మని దద్దోజనం చేసుకుని తినండి. రాత్రి వండిన అన్నం కావాల్సినంత ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, అది మునిగేవరకూ పాలుపోసి నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. ఉదయానికి ఆ అన్నం కూడా పెరుగులాగా తోడుకొని ఉంటుంది. దాన్ని కూడా ఇలానే దద్దోజనం చేసుకోవచ్చు. ఉదయంపూట ఉపాహారానికి దీనికన్నా మెరుగైన వంటకం ఇంకొకటి లేదు. రాత్రి అన్నంలో మజ్జిగపోసి ఉంచితే తెల్లవార్లూ అది నాని ఉంటుంది. ఉదయాన్నే తినడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇలా ఏ రకంగా తీసుకొన్నా అందులో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడి నంజుకొని తినండి. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటికీ ఇది గొప్ప నివారణోపాయం.

★ బాగా పాతబడిన బియ్యాన్ని వాడండి. బియ్యానికన్నా ఈ వ్యాధిలో రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. మరమరాలు లేక బొరుగులు అని పిలిచే వరి పేలాల జావ, జొన్న పేలాల జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ వీటిలో ఏదైనా కాచుకొని రోజూ తాగుతుంటే పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. ఈ జావలో పెరుగు కలిపి కవ్వంతో చిలికితే చిక్కని మజ్జిగ వస్తాయి. ఇందులో ఈ శొంఠిపొడి కలుపుకొని రోజూ త్రాగండి. అమీబియాసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. పేగుపూత కారణంగా కడుపునొప్పి వచ్చేవారికి మేలు చేస్తుంది.

★ వెలగపండు గుజ్జు, మారేడుపండు గుజ్జు వీటికి అమీబియాసిస్‌ను అదుపుచేసే గుణాలున్నాయి. వీటి గుజ్జుని కాల్చి పెరుగుపచ్చడి చేసుకుని తినడం మంచిది. అరటిపువ్వు కూర, అరటికాయ కూర, అరటపూచ పెరుగుపచ్చడి - వీటిని పేగులకు సంబంధించిన ఏ వ్యాధిలోనయినా ఔషధంగా తినవచ్చు. సాంబారు, పులుసు, పులుసుకూర, చింతపండు చారు వీటికి బదులుగా కందికట్టు, పెసరకట్టు తీసుకోండి. చింతపండులేని పప్పుచారుని కట్టు అంటారు.

★ దానిమ్మగింజలకు పేగుపూతని తగ్గించి, పేగులను సంరక్షించే శక్తి వుంది. చింతపండు లేకుండా కూరలు, పప్పు, రసమూ లాంటివి తినేప్పుడు దానిమ్మ గింజలను నంజుకోండి.

★ బూడిద గుమ్మడికాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి ఇవన్నీ పేగులను బాగుచేసేవిగా ఉంటాయి. గోధుమలు, బఠాణీలు, శనగపిండి, పుల్లని పదార్థాలు, దుంపకూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు పేగులను పాడుచేస్తాయి. మెంతికూర, పాలకూర, తోటకూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, బెండ, దొండ, పులుపులేని కూరలు ఏవైనా తినవచ్చు. కానీ చింతపండు, శనగపిండి, మసాలాలు, నూనెల వాడకం చాలా పరిమితంగా ఉండాలి.

★ పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో పాలు నిషిద్ధం. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ మంచివి. ఒక్క మజ్జిగతోనే ఈ వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది. ఈ ఖరీదైన రోజుల్లో అంత ఎక్కువ మజ్జిగ ఎక్కడనుంచి తెస్తామండీ అంటారా... ఒక గిన్నెలో సగం మజ్జిగ పోసి, మిగతా సగం నీళ్ళు పోయండి. రెండు గంటల తరువాత మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిని వంచుకుని, మళ్ళీ ఆ మజ్జిగలో నీళ్ళు పోసేయండి. మీ మజ్జిగ మీకే ఉంటాయి. మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా ఉంటుంది. అది పేగులను సంరక్షిస్తుంది.

★ బాగా చలవ చేసేవీ, తేలికగా అరిగేవీ ఆహారంగా తీసుకొంటూ, బయట వండిన ఆహారపదార్థాల్ని మానేస్తే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది. ఆహారంలో మార్పులనేవి వాడే మందుల కోసం కాదు, వచ్చిన వ్యాధి అదుపుకే! మిరప బజ్జీల బండిమీద దండయాత్ర చేస్తూ, పేగుపూత తగ్గాలంటే సాధ్యమా...!

కడుపుని మెడికల్ షాపు చేసుకొన్నందువలన ప్రయోజనం లేదు. ఆయుర్వేద మార్గంలో ఉపయోగపడే అంశాలను సద్వినియోగపరచుకోవటం ఈ దేశీయులుగా మన బాధ్యత.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిపైన అణ్వస్త్రం - మజ్జిగ

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎంతకూ తగ్గని వ్యాధిగా ఎందుకు మిగిలిపోతోంది...? ఈ వ్యాధితో బాధపడే వాళ్లు తప్పనిసరిగా అడిగి తెలుసుకోవలసిన ప్రశ్న ఇది. దీనికి సమాధానం చాలా సులువయ్యిందే ! కుడిచేత్తో ఆహారం ద్వారా అమీబాలను కడుపులోకి నెడుతూ, ఎడమ చేత్తో గుప్పెడేసి మందులు మింగుతూ అలా ఈ వ్యాధికి అలవాటు పడిపోవటం వలనే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గటం లేదు... సుదీర్ఘకాలంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవాళ్ళకి ఇంత సూక్ష్మం తెలియదా...? తెలిసిచేసే తప్పుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'ప్రజ్ఞాపరాధాలు' అంటారు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిని మన శరీరంలో చిరంజీవిగా నిలుపుతున్నది ఈ అపరాధమే!

అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడే వ్యక్తుల్ని దూరంనుండే చూసి గుర్తించవచ్చు. కుడిచేతి గోళ్ళు పెరిగి, వాటి లోపల నల్లని మట్టి పేరుకొని ఉన్నవ్యక్తి తప్పనిసరిగా అమీబియాసిస్ రోగి అయి ఉంటాడు. రోడ్డు పక్కన జంగిడీలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, పునుగుల బళ్లమీద తరచూ దండయాత్ర చేస్తూ కనిపించే వ్యక్తి తప్పకుండా అమీబియాసిస్ దీర్ఘవ్యాధి పీడితుడై ఉంటాడు. ఇంటి పరిసర వాతావరణం అపరిశుభ్రంగా ఉండి, ఈగలూ, దోమలమయంగా ఉన్న ఇంట్లో అమీబియాసిస్ రోగులు పుడతారు. విద్య వ్యాపారం అయ్యాక పిల్లల్ని హాస్టళ్ళకు తెచ్చిపడేసే మనస్తత్వం తల్లిదండ్రుల్లో పెరిగాక, పోషక విలువలు లేని, శుచీ శుభ్రత లేని, అనారోగ్యకరమైన ఆహారానికి పిల్లల్ని ఎరవేసే విద్యాసంస్థల యాజ మాన్యపు నిర్లక్ష్యాల వలన చిన్ననాడే అమీబియాసిస్ వ్యాధికి బలి అయ్యే పిల్లల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. మా వాడికి అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిందండీ... అని ఏ తండ్రయినా అన్నప్పుడు, మీ వాణ్ణి ఏ హాస్టల్లో వేశారూ... అని అడగక తప్పని పరిస్థితి నేడు నడుస్తోంది. ఏ గ్రామాల్లో మంచి నీటి సరఫరా నాణ్యమైనది ఉండదో, ఎవరు చెరువు నీళ్ళు, కాలువ నీళ్ల మీద ఆధారపడుతున్నారో వాళ్లలో అమీబియాసిస్ రోగుల సంఖ్య ఎక్కువ.

ఇలా చాలా విషయాలు మనం చెప్పుకోవచ్చు. మనం జీవిస్తున్న విధానంలో అమీబియాసిస్ వ్యాధికి రెడ్‌కార్పెట్ పరిచి రారమ్మని పిలిచే అంశాలే ఎక్కువ. ఎక్కడో హోటల్ భోజనం చేసినందువలనే అమీ బియాసిస్ వ్యాధి వస్తుందని అనుకోనవసరం లేదు. మనకు చాలా ఇష్టమైన వారింటికి విందు భోజనానికి వెళ్ళినా అక్కడా హోటల్లాంటి పరిస్థితే కనిపిస్తుంది. వంటకాల తయారీలో నిర్లక్ష్యం, వడ్డనలో నిర్లక్ష్యాల గురించి అలా పక్కన పెడదాం... నిజంగా గుండెల మీద చెయ్యి వేసుకొని చెప్పండి,

బయట భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు, కాళ్ళు ఎటు తిరిగీ కడుక్కోవటం మానేశాం అనుకోండీ.... అదేమంటే కాళ్లతో అన్నం తింటామా... అని తెలివిగా ప్రశ్నించే స్థితికి మనం ఏనాడో వచ్చేశాం. కానీ చేతులు కడుక్కోవటంలో తెలివి ఎంత ప్రదర్శిస్తున్నామనేది ప్రశ్న! చేతుల్లో నీళ్ళు పోసుకొని మంత్రజలం చిలకరించినట్టు విస్తట్లోచల్లి, తుడిచేస్తే చేతులు కూడా కడుక్కొన్నట్లయిపోతుందనుకొంటున్నాం. ఎందుకంటే, అంతకు మించి అవకాశాలు అక్కడ ఉండవు కాబట్టి.

ఒక పెన్సిల్‌తో చుక్కపెట్టినంత స్థలంలో ఒక లక్ష అమీబాలకు మించి ఉంటాయి. 'ఏకోనేకో హమస్మి' మంత్రం జపించినట్టు ప్రతి అమీబా రెండు అమీబాలుగా మారిపోతుంది. కళ్ళు మూసు కుని తెరిచేలోగా లక్ష అమీబాలు లక్ష లక్షల అమీబాలై చూస్తుండగానే, మన కడుపులో అమీబాల సంఖ్య లెక్కించటానికి యంత్రాలు లేవన్నంత స్థాయిలో పెరిగిపోతాయి.

కడుపులోకి చేరిన అమీబాలన్నీ కలిసి మూకు మ్మడిగా పేగుల్లోపల నుండి దాడి ప్రారంభిస్తాయి. పేగులను అంటుకొని ఉండి జీర్ణ ప్రక్రియకు ఉపయోగించే మ్యూకస్ పొర ఈ దాడికి గుర్తై, అది పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలి విరేచనం ద్వారా బైటకుపోతుంది. అప్పుడు జిగట విరేచనాలౌతున్నాయంటారు. పేగులోపల మావిపొరలాగా, జిగురుగా ఉండే మ్యూకస్ పొర అది! విరేచనం ద్వారా ఎంత జిగురు బయటకుపోయిందో పేగులో ఒక భాగం అంతమేరపోయినట్లే లెక్క. కోల్పోయిన ఆ మ్యూకస్ పొరను శరీరం మళ్ళీ కట్టుకొంటుంది. కానీ, కట్టుకొనే లోపే మళ్ళీ ఆహారం ద్వారా అమీబాలను తెచ్చి కడుపులో పోసి, మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్ లాంటి సూక్ష్మజీవి నాశక ఔషధాలు దట్టిస్తారు. అన్నీ కలగలిసి తిరిగి పేగుల విధ్వంస రచనా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తాయి. కడుపులోకి నిరంతరం అపరిమితంగా అమీబాలను తోయటం, అంతే సంఖ్యలో మందుల్ని మింగటం... అలా సాగిపోతుంటుంది జీవితం.

భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్లవలసి రావటం, తరచూ విరేచనాలు, అప్పుడప్పుడు జిగురు (బంక), రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపులో అసౌకర్యంగా ఉండటం, తిన్నది వంటబట్టక పోవటం, పోషక విలువలు ఇమడకుండా పోవటం, రక్త క్షీణత, వివిధ విటమిన్ల లోపాలు, నీరసం, నిస్సత్తువ, జ్వరం లాంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి. తరచూ జీర్ణశక్తి మందగించటం, తిన్నది అరగకపోవటం, గ్యాసు, పొట్ట ఉబ్బరం లాంటి బాధలు తరచూ కలుగుతుంటే అమీబియాసిస్ గురించిన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

ఈ మొత్తం కథకు కారణమైన అమీబాలు ఏ మార్గం ద్వారా కడుపులోకి చేరుతున్నాయి...? కేవలం నోటి ద్వారా మాత్రమే కదా ! ఆ మార్గాన్ని మూసేయ గలిగితే అమీబాల అంతు చూడటం శరీరానికి సాధ్యమౌతుంది. అంటే నోరు కట్టుకోవాలన్నమాట ! దొంగలు వస్తున్న గుమ్మాన్ని తెరిచే ఉంది, ఆ తరువాత బాధపడి ప్రయోజనం ఏముంది! పేగుల్లో చేరిన అమీబాలు పేగుల్లోనే ఉండిపోతాయని అనుకోకూడదు. లివరు, స్ప్లీను, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు మొదలైన అవయవాల్లోకి కూడా ఈ వ్యాధి ఇక్కడ నుండి వ్యాపిస్తుంది.

బయట ఆహార పదార్థాలను తిననని ఒట్టు పెట్టుకోవాల్సిందే ! చింతపండు, పుల్లని పదార్థాలు, అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లీ, నూనె పదార్థాలు ఇవి పేగులను దెబ్బ తీసేవిగా ఉంటాయి. వాటిని వదులుకోవటం ఒక అవసరం.

మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అసలైన మందు. పాలు, పాలు పోసి వండిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా ఇబ్బందులు పెడతాయి. చల్లకవ్వంతో బాగా చిలికిన మజ్జిగ ఉపశమనం యిస్తాయి. ఈ తేడాని మొదట గుర్తించండి. మజ్జిగలో ఉపయోగకారక సూక్ష్మజీవులుంటాయి. అవి కడుపులో అపకార కారక సూక్ష్మజీవులను కట్టడిచేస్తాయి. అందుకని పులిసినవీ, ఫ్రిజ్జులో ఉంచినవీ కాకుండా మంచి మజ్జిగని తాగుతూ ఉంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది. ప్రొద్దునే ఇడ్లీ, ఉప్మా, దోశ లాంటి నిస్సారమైన వంటకాలను టిఫిను పేరుతో తినటం ఆపేయండి. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, ఆ పూట వంటిన అన్నం కొద్దిగా ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని అది మునిగేవరకూ పాలుపోసి, మజ్జిగ చుక్కలు వేస్తే, తెల్లవారేసరికి అది తోడు కుంటుంది. ప్రొద్దెక్కకమునుపే దాన్ని బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా రోజూ తప్పనిసరిగా తీసుకొంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తోక ముడిచి పారిపోతుంది. ఇది అతిశయోక్తి కాదు, నిజం. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగటానికి అవకాశం లేకపోతే మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిని వార్చుకొని తాగండి. మళ్ళీ ఆ మజ్జిగలో అన్ని నీళ్ళు కలిపి ఒక పక్కన ఉంచి, నీరు తేరుకొన్నాక మళ్ళీ వార్చుకొని తాగండి. మీ మజ్జిగ మీకే ఉంటాయి. కానీ, మజ్జిగ తేట ద్వారా, కడుపులోకి ఉపయోగకారక బాక్టీరియా (లాక్టోబాసిల్లై) చేరి పేగులను సంరక్షించే బాధ్యత నెత్తికెత్తుకొంటాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలు మందు.

చేజేతులా తెచ్చుకొనే కడుపునొప్పి

కడుపులో నొప్పిగా ఉంది, బడికి వెళ్లనని మారాం చేస్తాడు పిల్లవాడు. అయ్యో నాయనా ! నీకు ఇవ్వాళే కడుపునొప్పి రావాలా...? నీకు ఇష్టమని గారెలు వండానే...! అంటుంది తల్లి. వెంటనే ఆ పిల్లవాడు 'అమ్మా! ఆకలే! అని పాట ఎత్తుకుంటాడు. ఇది తెచ్చి పెట్టుకున్న కడుపునొప్పి. వ్యాధులు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. వచ్చేవి, తెచ్చుకునేవి అని! కడుపులో నొప్పి ఎక్కువభాగం తెచ్చుకునేదే!

తెచ్చుకునే కడుపునొప్పుల గురించి కొంత ముచ్చటిద్దాం...

వైద్య చింతామణి అనే వైద్య గ్రంథం 'శుచి, శుభ్రత లేని ఆహారం తీసుకునే వారికి కడుపునొప్పి, అజీర్తి కలుగుతాయి' అని చెప్పింది. శూలం గుచ్చుకున్నంతగా బాధ కలుగుతుంది కాబట్టి నొప్పిని శూల అంటారు. అది పేగుల్లో రావచ్చు. లివరు, ప్లీను, గర్భాశయం, మూత్రపిండాలు మొదలైన అవయవాలలో కూడా కలగవచ్చు. గుండెలో కూడా ఏర్పడవచ్చు. గుండెనొప్పిని 'హృచ్ఛూల' అనీ, మూత్రపిండాల నొప్పిని 'వృక్కశూల' అనీ ఇలా ఆయా అవయవాల పేర్లతో 'శూల'ను పిలుస్తారు. పేగులలో కలిగే శూలను ఆంత్రికశూల అంటారు. ఈ అవయవాలలో దేని కారణంగా శూల ఏర్పడినా, కడుపులో నొప్పి (ఉదర శూల) అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తుంటాం.

కడుపులోపల ఉండే అవయవాలతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం పొట్ట కండరాలలో కూడా ఉదరశూల కలగవచ్చు. కండరాలలో కలిగే వాత వ్యాధి అది. ఎపెండిసైటిస్ అనే ఇరవై నాలుగ్గంటల కడుపునొప్పి, మూత్రపిండాలు, పొట్టలోపలి అవయవాలలో చీముదోషాలు ఏర్పడటాల వంటివి వాటికవే. ఇవి వచ్చే వ్యాధులు...! తక్కినవన్నీ తెచ్చుకున్న వ్యాధులే కావచ్చు కూడా!

ఉదరశూల రావటానికి మెదడు కారణాలు, మానసిక కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. "నాకు లాభం వచ్చిందని వాడికి కడుపు నొప్పి..." అంటాడు ఇష్టం లేనివాడి గురించి ఒక ఆసామి! 'కడుపులో ఉన్నదంతా కక్కేస్తే గానీ ఆవిడకు కడుపునొప్పి తగ్గదు' అంటూ రహస్యం దాయటం చేతకాని ఒకావిడ గురించి చెప్తుంటాం. తిట్టేదేదో తిట్టేయనీండి, కడుపులో బరువు తగ్గితేగానీ నొప్పి తీరదు...' అని కోపతాపాలలో ఉన్న వ్యక్తి గురించి అంటుంటాం. మొత్తం మీద మానసిక ఉద్వేగాలకూ కడుపునొప్పికీ సంబంధం ఉన్నదనే సత్యాన్ని ఇలా వ్యక్తపరుస్తుంటాం. దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్లు, చింతా శోక భయ దుఃఖాదులు, ఈర్ష్యా రాగ ద్వేషాలన్నీ కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతాయి.

కడుపు నొప్పికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన కారణాలు పరిశీలిస్తే, మన జీవిత విధానంలోని లోటు పాట్లు శరీరాన్ని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో అర్థం అవుతుంది.

శక్తికి మించిన శరీర శ్రమ చేయక తప్పని జీవితాలు కొన్ని ఉంటాయి. అతి శ్రమ ఉదరశూలకు దారి తీస్తుంది. ఎండకు ఎండుతూ వానకు తడుస్తూ నిద్రాహారాలు చాలినంత లేకుండా పనిచేస్తే ఉదరశూల వస్తుంది. తీవ్రమైన విరహంలో పడి, అతిగా నిగ్రహించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం వలన కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఇదేంటండి... ఒక తప్పు చేయాలనే ప్రేరణ వచ్చినప్పుడు దాన్ని నిగ్రహించుకోవటం వ్యాధి ఎలా అవుతుందీ... అని సందేహం కలగవచ్చు. ఏ మనిషికైనా ఎలాంటి ఆలోచనైనా రావచ్చు. ఆలోచనలు నిరంతర ప్రవాహం కాబట్టి వాటి దారిన అవి వస్తాయి. కానీ, వాటిని అక్కడే తుంచేయకుండా అదే ఆలోచనలో జీవించటం వ్యాధి కారకం అవుతుంది. "వాణ్ణి ఏసేయాలి అన్నంత కోపం ఎవరిమీదైనా రావచ్చు. అది మనబోటి వారికి సాధ్యం కాని పని కాబట్టి అక్కడితోనే ఆ ఆలోచన ముగిసిపోతుంది. కానీ, పొద్దస్తమానం అదే ఆలోచనలో ఉంటే అది ఖచ్చితంగా కడుపునొప్పికి దారితీస్తుంది.

టీవి తెరకు అంటుకుపోయి అర్థరాత్రి అపరాత్రి కూడా గడపటం, అతి జాగరణాలు, నిద్ర తక్కువగా పోతే ఒళ్లు తగ్గుతుందనే అప నమ్మకంతో కావాలని మేల్కొని ఉండటం లాంటివి ఉదరశూలకు కారణమయ్యే పనులే! అకాల భోజనం, అతి భోజనం. అరకొర భోజనం, అభోజనం (ఏమీ తినకుండా పస్తు పడుకోవటం) ఇవన్నీ కడుపునొప్పి కారకాలే. మన జీవనవ్యవస్థలో ఇలాంటి తప్పులు చేసేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

వందేళ్ల క్రితం వరకూ హిమాలయాలకు వెళ్ళి చూసిన వారికి తప్ప మంచు ఎలా ఉంటుందో మామూలు జనాలకు ఏం తెలుసు...? వందేళ్లలో ఎంత మార్పు...? ఇవ్వాళ రిఫ్రిజిరేటరు అనేది ఒక నిత్యావసర వస్తువు అయ్యింది. పాలు, పెరుగు, కూరగాయలు, రుబ్బినపిండి, వండిన వంటకాలతో పాటు బొంబాయి రవ్వ, చింతపండు లాంటి సరుకులు ఆఖరికి ఉల్లిపాయన్ని కూడా నిలవ బెట్టుకునేందుకు ప్రతి ఇంట్లో ఫ్రిజ్జును తప్పనిసరిగా వాడుతున్నారు. మంచునీళ్లు త్రాగటం సరే.. పెరుగు లేదా మజ్జిగ కూడా చల్లనివే వాడుకోవటమే శాస్త్రం అవి భావిస్తూన్నారు. చల్లదనం లేని పెరుగును తినడానికే ఇష్టపడని పరిస్థితి. ఇంతగా అతి చల్లదనాన్ని కడుపులోకి నెట్టటం వలన, చల్లని నీటిని సీసా ఎత్తి గడగడా తాగే అలవాటు వలన అది జీర్ణాశయ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. ఈ దేశంలో

మనుషులూ ఇంతగా చలిని మింగుతారని రెండువేల ఏళ్ల క్రితమే ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఊహించటం గొప్ప కదా!

శనగలు తెలుగువారికి మొదటి నుండీ శుభ సూచకమైనవి. మానవ సంబంధాలను పెంచుకోవటానికి, స్నేహ బంధాలను నిలుపుకోవటానికి తెలుగు మహిళలు శనగలు వాయినం ఇచ్చుకోవటం తరతరాల ఆచారం మనకి. శనగలను సాతాళించుకొని తినటమూ, ఇతర ఆహార పదార్థాలను పరిమితంగా తయారు చేసుకోవటమూ చేసేవారు. ఇవ్వాళ శనగపిండి వంటింటిని ఆక్రమించింది. శనగపిండి, శనగపప్పు లేకుండా వంటకమే తయారు కాదన్నంతగా దాని వాడకం పెరిగింది. అమెరికా వాడు ఏ దుర్ముహూర్తంలోనో గుండ్రటి బఠాణీశనగలను తెచ్చి భారతదేశానికి అంటగట్టాడు. ఫలితంగా శనగపిండి స్థానంలో ఈ బఠాణి పిండి చేరి అదే శనగపిండిగా చెలామణి అవుతోంది. అమెరికన్లు పొరబాటున కూడా తమ బఠాణీ శనగలను తినరు. అవి పురుషుల్లో లైంగిక శక్తిని, వాంఛను తగ్గిస్తాయని, జీర్ణ శక్తిని దెబ్బతీస్తాయనీ వాళ్లకు బాగా తెలుసు. అందుకని వాటిని అమితంగా పండించి, మనలాంటి దేశాలకు ఎగుమతులు చేస్తుంటారు. అమెరికా మోజులో మనం ఎక్కువగా ఉంటాం కాబట్టి వాటిని దైవదత్త ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తుంటాం. మన పూర్వులు బూందీ, పకోడీలూ, ఇతర తినుబండారాలూ అన్నీ తిన్నారు. కానీ, ఇప్పటిలాగా శనగపిండితో వండుకోలేదు. బియ్యప్పిండి, రాగిపిండి, జొన్నపిండి, గోధుమపిండితో చేసుకొనేవారు. సజ్జప్పాలు అంటే తీపి కలిపిన సజ్జపిండితో చేసిన అప్పచ్చులు. దాన్ని మనం మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వతో ఇప్పుడు వండుకొంటున్నాం. సజ్జపిండి పొట్టకు మేలు చేస్తుందా...? మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వ మేలు చేస్తాయా అని ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే ఈ ఆధునీకరణ మోజులోంచి బయటపడతాం. లేకపోతే కడుపునొప్పి బారిన పడతాం.

ఎండు చేపలు, ఎండు మాంసం, ఎండురొట్టెలు, నెయ్యి నూనె అసలు తగలకుండా వండిన వంటకాలు ఇలాంటివి ఒళ్లు తగ్గించుకోవాలనుకునేవారు ఎక్కువగా తింటారు. అలా తినటం వలన కడుపునొప్పే కాదు, అనేక వాత వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. మంచి చేసే వాటిని కొంచెం ఎక్కువగా, చెడు చేసే వాటిని బాగా తక్కువగా తినటం ఒక పద్ధతిగా పెట్టుకోవాలి. వరద కట్టేంత నూనెని పోసుకొని అతిగా తినటం, లేకపోతే పూర్తి శుష్క పదార్థాలను అమితంగా తినటం రెండూ శరీరాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలని గుర్తించాలి. అమితమైన పులుపు, మషాలాలు, అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమాలు ఒక పరిమితి లేకుండా వాడే వారికి కడుపు నొప్పి పిలవకపోయినా పలుకుతుంది.

కునికి పాట్లు తెచ్చే ఆహార అలవాట్లు

రాకూడని సమయంలో వచ్చే రాకూడని అతిథి కునుకు! రావలసినపుడు రాలేని రావలసిన అతిథి నిద్ర! రాకూడనివాణ్ణి నిరోధించటం, రావలసినవాణ్ణి సకాలానికి రప్పించటం అనేవి ప్రయాసతో కూడుకున్న పనులే! కురిసీ కురవని వానచినుకు లాంటిది కునుకు. పట్టీ పట్టని నిద్ర అది!

అప్పుడప్పుడూ టీవీల్లో చూస్తుంటాం... వేదికమీద కునికిపాట్లు పడే నాయకుల్ని! ప్రభుత్వ నేతలైనా, ప్రతిపక్షనేతలైనా ప్రజాక్షేమం కోసం పనిచేస్తున్నట్టు కనిపించటానికి ఎంత ప్రయత్నించినా పాపం ఈ కునికిపాట్లు పరువు తీస్తుంటాయి. చేతిలో ఏ పనీ లేక ఖాళీగా ఉన్నపుడు కునుకులొస్తాయి. వేదికపైన ప్రేక్షక పాత్రలో కూర్చునేవారు ఈ కోవకు వస్తారు. సభలో కూర్చున్నవారికి ఈ ఇబ్బంది లేదు. హాయిగా గురకపెట్టి నిద్రపోయినా అడిగే వారుండరు. అంతటి స్వేచ్ఛ వేదికపైన ఉన్న వారికుండదుకదా! కాబట్టి, మెలకువని నటించక తప్పదు వాళ్లకి!

మనం మాట్లాడుతుండగానే నిద్రలోకి జారిపోయేవాళ్లు నిజ జీవితంలో చాలామంది తారసపడుతుంటారు. ఈ నిద్ర స్వల్ప విరామమే! ఒక సంభాషణలో వాక్యం పూర్తయ్యే లోపు మళ్ళీ మెలకువలోకి వచ్చేస్తారు. మెలకువలోకి వచ్చేపుడు విన్న చివరి పదాన్ని పట్టుకొని ఆ వాక్యం మొత్తం ఊహించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.

అభ్యాసం కూసు విద్య అని, కొందరు తమ బయటకు తెలీనీకుండా గొప్పగా కునికిపాట్లు పడే విద్యని ప్రదర్శిస్తుంటారు. కళ్ళు తెరిచే ఉంటాయి. మన వంకే చూస్తున్నట్టే కనిపిస్తారు. కాని మనసు మాత్రం నిద్రలోకి జారిపోతుంది. కళ్ళు తెరిచి నిద్రపోగలగటం గొప్పవిద్య కదా! ఇలాంటి విద్యాసంపన్నులు కారు డ్రైవింగ్ చేసేప్పుడు ఈ విద్యని ప్రదర్శిస్తే వారితో పాటు కారులో ఉన్నవారికి, రోడ్డున పోయేవారిక్కూడా ప్రమాదం! డ్రైవరుగారు నిద్రలోకి జారుకుంటున్న సమయంలో కారు అకస్మాత్తుగా వేగం తగ్గిపోతుంది. తాగినవాడి నడకలాగా అటూ ఇటూ ఊగుతూ నడుస్తుంటుంది. కారుకి ఏదీ అడ్డు రాకపోతే అదృష్టం అక్కడున్న అందరిదీ!

కునుకు తీయటం అనేది పూర్తిస్థాయి నిద్రకాదు. పాలపొంగులా నిద్రకూడా పొంగి కళ్లలోకి ప్రవహిస్తుంది. మనం చైతన్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మన మనసులోని చేతనావర్తం మనల్ని నడుపుకుపోతుంటుంది. మనం నిద్రావస్థలోకి వెళ్ళినప్పుడు ఈ చేతనావర్తం కూడా నిద్రావస్థలోకి వెడుతుంది. అందువలన మనం విచక్షణాశక్తిని

కోల్పోతాం. వేదికపైన ఉన్నపుడు కునుకు వస్తే ఇక్కడే ఒక పక్కన ఒదిగి పడుకోవాలనిపిస్తుంది. చేతనావర్తం మెలకువలో ఉన్నపుడు అలాంటి ఆలోచనే కలగదు. కునుకు వలన చైతన్యరాహిత్యం ఏర్పడుతుంది. నిర్ణయాలు తీసుకోలేని జడత్వం కలుగుతుంది. శరీరం వాలిపోతుంది. చివరికి కెరీర్ నాశనం అయిపోతుంది. కాబట్టి కునుకు విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తగా ఉండాలన్నమాట!

కమ్మటి నిద్ర శరీరాన్ని, మనసును కూడా రీచార్జి చేస్తుంది. రెట్టించిన ఉత్సాహంతో మనిషి మళ్ళీ పనిలోకి దూకేందుకు అవకాశం యిస్తుంది. కానీ కునుకు మనసునూ, మనిషినీ కూడా బలహీనపరుస్తుంది. తనమీద తనకే నమ్మకం తగ్గిపోతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం, మనోబలం, మనోనిబ్బరం లాంటివి దూరం అవుతాయి. అతి ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని గ్రహించే అవకాశం కోల్పోతాం కూడా!

ఆయుర్వేదంలో కునుకుని 'తంద్ర' అంటారు. తనచుట్టు పరిసరాలను గమనించకుండా లోకాతీత స్థితిలోకి వెళ్ళిపోవటం యోగ విద్య! తనచుట్టు పరిసరాలను గమనించకుండా నిద్రా స్థితిలోకి వెళ్ళిపోవటం తంద్ర! ఆవులింతలూ, అలసట, బుర్రగోక్కోవాలనిపించటం, చేస్తున్న పనిమీద శ్రద్ధ కోల్పోవటం (procrastination) పనులను వాయిదా వేయటం, తీసుకోవలసిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాల్సిన సమయంలో తీసుకోలేకపోవటం, బద్ధకం, నిరుత్సాహం, నిస్తేజం.. ఇలాంటివన్నీ ఆవహిస్తాయి. కునుకు వచ్చినపుడు కలిగే లక్షణాలివి. ఎప్పుడో ఒకసారి కునుకు తీయటం అనేది ఎవరికైనా సహజమే! కానీ, కునుకులోనే మునిగితేలే వ్యాధి కొందరికుంటుంది. ఆ వ్యాధిని తంద్ర అంటారు.

నిద్ర, తంద్ర వేర్వేరు అంశాలని మొదట గుర్తించాలి. అది వ్యాధిగా రావటానికి థైరాయిడ్ లోపం, స్థూలకాయం, షుగరు వ్యాధి, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం లాంటి అనేక కారణాలు కనిపిస్తాయి. మలబద్ధత కూడా ఒక కారణమే! అరగని కఠిన పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కునుకులొస్తాయి.

ఆహారం తీసుకొన్న తరువాత దాన్ని అరిగించే ప్రక్రియ మొదలౌతుంది. ఒక మోటారు వేసినపుడు ఇంట్లో వెలిగే బల్బులు క్షణకాలం డిమ్మవుతాయి కదా! అలాగే జీర్ణప్రక్రియ మొదలు కాగానే, కడుపులో రైసుమిల్లు పని చేయటం మొదలై, శరీరంలోని కరెంటు ఏక మొత్తంగా పొట్టమీదకు కేంద్రీకరణ జరగటంతో మెదడులో కరెంటు తగ్గి కునుకు వస్తుంది. ఇది లిప్త కాలంపాటు జరిగే ప్రక్రియ మాత్రమే! కానీ, ఆ సమయంలో ట్రాఫిక్కులో వాహనాన్ని నడుపుతున్న వ్యక్తికి కునుకొస్తే ఏమౌతుంది! కన్ను తెరిస్తే జననం, కన్ను మూస్తే మరణం, రెప్పపాటే గదా ప్రయాణం...!

తరచూ కునికి పాట్లు వస్తున్న వ్యక్తులు వైద్యుని సంప్రదించటం అవసరం. రోగ కారణాన్ని కనుగొని, తగిన చికిత్స తీసుకోవటం వలన ఫలితం కలుగుతుంది. వాహనాలను నడపటం, ప్రమాదకర వస్తువులు ఉపయోగించటం చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు తేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. రాత్రి నిద్రకు తగినంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. కమ్మగా నిద్రపోవాలి.

శరీరంలో కేలరీలు ఎక్కువగా మిగిలి పోతుంటే శక్తి ఉత్పత్తి, శక్తి సరఫరాలు సరిగా జరగక, స్థూలకాయం, షుగరు వ్యాధి, తంద్రా వ్యాధికూడా సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతిరోజు శరీరానికి తగినంత వ్యాయామం యివ్వటం ద్వారా దీన్ని నివారించవచ్చు.

ఆహారంలో అతిగా మసాలాలు కలిసినవి తినటం గసగసాల మోతాదు ఎక్కువై .తంద్ర ఏర్పడవచ్చు. గసగసాలు, గసాల మొక్క కాయల్లోంచే నల్లమందు తీస్తారు. మసాలాలకు అలవాటు పడినవారు, అవి లేని భోజనాన్ని ఇష్ట పడకపోవటానికి గసగసాల ద్వారా నల్లమందుకు తెలియకుండానే బానిస కావటం ఒక కారణం. తంద్ర ఉన్నవారు మసాలాల్లో గసగసాలను వేయకపోవటమే మంచిది.

రెండు లేక మూడు చెంచాల అల్లపు రసంలో తగినంత తేనె కలుపుకొని రోజూ ఉదయాన్నే తాగుతుంటే తంద్ర తగ్గుతుంది. నాడీ చైతన్యం పెరుగుతుంది. అజీర్తి, మలబద్ధత రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి! జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటే తంద్ర రాకుండా ఉంటుంది. అదే ముఖ్యవిషయం.

గుండె జబ్బులకు ఆహారభద్రత

గుండె జబ్బులను నిర్ధారించేందుకు వేలరూపాయల ఖర్చు చేయించగలిగినన్ని పరీక్షలున్నాయి. కానీ, నిర్ధారణ తరువాత నివారించేందుకు చేయగలిగిన ఉపాయాలు తక్కువ. అయిందేదో అయింది, ఇంక జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెప్పే పరిస్థితి. లేకపోతే ఒకటే బ్రహ్మాస్త్రం ఉంది-ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ! గుండె మార్పిడులూ, ఊపిరితిత్తుల మార్పిడులూ చేసే అత్యాధునిక యంత్రాంగం కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది. మన దగ్గర సొమ్ము లుండాలే గానీ, కొండమీద కోతిని దింపుకు రావచ్చు. ధనికవర్గానికి ఇన్స్యూరెన్సులూ, పెద్ద ఉద్యోగులకు రీఎంబర్సుమెంటులూ, అల్పాదాయ వర్గాలకు "ఆరోగ్యశ్రీ"లూ ఉన్నాయి. మధ్యతరగతి వారికి ఏవీ లేవు. వాళ్ళ గురించి

ఎవరికీ ఆలోచన కూడా లేదు. వైద్యం ముఖ్యంగా మధ్యతరగతికి అందని ద్రాక్ష అవుతోంది. కాబట్టి, ఈ మధ్యతరగతి తమ గురించి తామే ఆలోచించుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఈనాడు నడుస్తోంది.

భోజనాల గంట మోగంగానే నోట్లో నీళ్ళూరే స్థితి వలన రక్తంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది. ఇంకా తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పాలంటే, ఎంత తిన్నారన్నది కాకుండా, ఏం తిన్నారన్న విషయం మీద దృష్టి పెట్టటం జరగకపోతే రక్తంలో కొవ్వు పెరుగుతుంది.

మూడు కప్పుల అన్నం తినండీ, ఒక కప్పు కూర తినండీ... ఇలా కొలతలతో భోజనం చేస్తే, తక్కువ తింటామనేది అపోహ మాత్రమే! తినకూడనిది రవ్వంత తిన్నా అపకారమే! అందుకనే, ఏం తిన్నారన్న దానిమీద దృష్టి పెట్టాలనంటున్నాను.

రక్తంలో పేరిన కొవ్వు రక్తప్రసారానికి లాకులు వేసి, గుండెజబ్బులకు తలుపులు తెరుస్తుంది. కాబట్టి, కొవ్వును తగ్గించే ఉపాయాలను తెలుసుకొని శ్రద్ధగా పాటించటం అవసరం. కొవ్వులేనివీ, కొవ్వు ఏర్పడేవి మానేయండి!

★ ప్యాంట్లు బిగుతవుతున్నాయని, జాకెట్లు టైటవుతున్నాయని గమనించాక, ఇంక ఆలశ్యం చేయకూడదు. వెంటనే తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తే, కనీసం అంతకన్నా బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. వీలయితే, బి.ఎమ్.ఐ. (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) పరీక్ష చేయించుకోండి. చాలాచోట్ల రూపాయి బిళ్ళతోనే బరువు చూసుకొనే యంత్రాలలో ఈ పరీక్షను కూడా చేసి మీ "బాడీ ఇండెక్స్" ఎంతుందో చెప్పే ఏర్పాట్లున్నాయి. దాన్నిబట్టి ఆహార అలవాట్లు, శరీరశ్రమ, మానసిక వత్తిడులను కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు.

★ పది రూపాయలు పెట్టి బంగాళ దుంపల చిప్స్ కొనుక్కొని తినేకన్నా, ఒక యాపిల్‌కాయ కొనుక్కొని తింటే ఎంతోమేలు కదా...! పదిహేను రూపాయలు పెట్టి రంగునీళ్లూ, కొన్ని విష రసాయనాలు కలిసిన కూల్‌డ్రింకులు తాగేకన్నా, అదే డబ్బులకు ఒక పాల ప్యాకెట్టు కొనుక్కొని, తోడుపెట్టి, చిక్కని మజ్జిగ చేసుకొని తాగితే, అంత ఆరోగ్యం ఇంకొకటే ముంటుంది. దిష్టి కోసం అని బూడిద గుమ్మడి కాయని గుమ్మాలకు వ్రేలాడకట్టడంకన్నా తురిమి, కొద్దిగా పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని కమ్మని పెరుగుపచ్చడి చేసుకొని ఉదయాన్నే తింటే అనవసరమైన ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీలాంటి టిఫిన్ల బారిన పడి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకోకుండా ఉండొచ్చుకదా!

★ మేడమీదకు వెళ్ళేందుకు లిఫ్టెక్కినా,దిగేందుకు మెట్లదారిని ఉపయోగించటంలో కొంత తెలివి ఉంటుందని ఒప్పుకొంటారు కదా...!

★ తానొవ్వక, తా నొప్పించక తప్పించుకో గలిగే రీతిలో వృత్తి, ఉద్యోగ బాధ్యతలు నెరవేర్చుకోగలిగితే, బీపీలు పెరగవు, గుండె జబ్బులు రావుకదా...!

★ బియ్యానికి ప్రాధాన్యత తగ్గిస్తే, కేలరీలు అదుపులో ఉంటాయి. గోధుమ, రాగి, జొన్న, సజ్జలను విడివిడిగా పిండి పట్టించుకొని, గోధుమ+రాగి గానీ, గోధుమ+జొన్న గానీ, గోధుమ+సజ్జ గానీ కలిపి, రెండు లేక మూడు పుల్కాలు చేసుకొని తిని అప్పుడు అన్నం తింటే, సగం బియ్యాన్ని తగ్గించగలిగినట్టే అవుతుంది కదా!

★ కందిపప్పు, పెసరపప్పులతో కట్టు కాచుకొంటే, అది పేగులను బలసంపన్నం చేస్తుంది. అజీర్తిని కలిగించదు.

★ రాగి జావ, నల్లమేక మాంసం, పక్షి మాంసాలు గుండెకు బలాన్నే కలిగిస్తాయి. కానీ వాటిని అతిగా మసాలాలతోనూ, నూనెతోనూ, చింతపండుతోనూ వండి గుండెకు హాని కలిగేలా చేసుకొంటున్నాం. అందుకని మాంసం మానేయాలని డాక్టర్లు చెప్పవలసి వస్తుంది.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, పొన్నగంటి కూర, కొయ్యతోటకూర, గలిజేరు ఆకు, లేత ముల్లంగి దుంపలు, చాలా పరిమితంగా అల్లం, వెల్లుల్లి... ఇవి తినదగినవి. గుండె జబ్బు వచ్చిందని తెలియగానే మొదటగా చేయవలసింది, వంటగదిలోకి చింతపండుని రానీయకుండా చేయటమే! సమస్తమైన అనారోగ్యాలకు పులుపు ప్రధాన కారణం అవుతుంది. పులుపుమూలానే, అతిగా ఉప్పు, కారాలు వేసి వండవలసి వస్తోంది. అందుకని పులుపు మీద వెర్రి వ్యామోహాన్ని వదులుకోవటం అవసరం కదా...!

★ శరీరానికి మాత్రమే కాదు, మెదడుకు కూడా తగినంత వ్యాయామం ఉంటేనే గుండె జబ్బుల్లోంచి త్వరగా బయటపడగలుగుతాం. ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు. ఓ వంద గ్రాములు తగ్గించగలుగు తామా...? ఆలోచనలు తగ్గించుకోవాలని చెప్పేది, బుర్రని సోమరిగా ఉంచుకోమని కాదు. మనసును రాపాడి, బాధించే ఆలోచనలను తగ్గించుకోవాలని! అలాంటి ఆలోచనలలోంచి బయటపడాలంటే, ఒక్కటే

మార్గం. మనసుకు వేరే వ్యాపకం కలిగించుకోవాలి! ఎప్పుడూ బుర్రతో చేసే ఏదో ఒక పనిలో బిజీగా ఉండటమే ఉత్తమ పరిష్కారం. అకారణంగా రెస్టు వలన కలిగే ఉపయోగం ఏమీ ఉండదు.

హృద్రోగాలకు క్షుద్ర వైద్యాలు ఉండవు. గుండె భద్రంగా ఉండే ఆహార విహారాలు, ఆలోచనలు మాత్రమే శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. మందుల మీద మాత్రమే ఆధార పడాలనుకొంటే గుండె జబ్బులకు అరకొర చికిత్స చేస్తున్నట్టే లెక్క!

గ్యాసు ఊసులు

కడుపులో గ్యాసు అందరికీ ఏర్పడుతూ వుంటుంది. రంగు, రుచి, వాసన లేని వాయు పదార్థం ఈ గ్యాసు. ఎప్పటికప్పుడు విరేచన మార్గం గుండా బైటకు పోతూ వుంటుంది. కడుపులో ఏర్పడే వాయువుల సమూహాన్నే 'గ్యాసు' అంటున్నాం. కార్బన్‌డయాక్సైడ్, ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, హైడ్రోజన్, మీథేన్, సల్ఫర్‌లాంటివి కలిసి వుంటాయీ గ్యాస్‌లో!

1 నుంచి 4 పింట్‌ల వాయువు కడుపులో సాధారణంగా వుంటూ వుంటుంది మనుషులందరికీ! అందుకని 10-15 సార్లు చిన్నగానో, పెద్దగానో, శబ్దంగానో, నిశ్శబ్దంగానో ఈ వాయువును విరేచన మార్గం ద్వారా శరీరం బైటకు విసర్జిస్తుంది. కడుపులోంచి ఇలా బైటకు పోయే సాధారణ వాయువుని 'అపాన వాయువు' అంటాం. దీన్ని స్వేచ్ఛగా బైటకు పోనీయాలి. కడుపులోనే నిర్బంధిస్తే పొట్టలోని అవయవాలను దెబ్బతీస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

గ్యాస్ ఏర్పడేది ఇలా

జీర్ణకోశం అనేది నోరు, నాలుకలతోనే మొదలౌతుంది. గొంతు నుంచి కడుపుదాకా వుండే ఈసోఫేగస్ అనే నాళం, దాని తర్వాత కడుపు, చిన్నప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, చివరికి మలాశయం ఇవన్నీ కలిసి జీర్ణకోశం ఏర్పడుతుంది. ఈ జీర్ణకోశంలో ఎక్కడైనా గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు.

కడుపులోకి వాయువు (గ్యాస్) ఇలా చేరుతుంది

నోటితో పీల్చుకున్న గాలి : తినేటప్పుడు, తాగేటప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు, నవ్వేటప్పుడు, ఏడ్చేటప్పుడు మనకు తెలియకుండానే కొంచెం గాలిని కూడా మనం

పీల్చుకుంటూ (ఎయిరోఫేజియా) వుంటాం! పొగత్రాగే వాళ్లు, చూయింగ్‌గమ్, వక్కపొడి లాంటివి నమిలేవాళ్లు, దంతాలు సరిగాలేని వాళ్లు ఎక్కువ గాలిని కడుపులోకి పీలుస్తారు.

త్రేన్పుల ద్వారా చాలావరకు ఈ కడుపులో గాలి బైటకు పోతుంది. మిగిలిన గాలిలో కొంతభాగం చిన్నప్రేవులలో జీర్ణం అయిపోతుంది. మిగతాది పెద్ద ప్రేవుల్లోకి చేరి, విరేచన మార్గం ద్వారా బైటకుపోతుంది. కాబట్టి, రోజూ అపాన వాయువులు పరిమిత సంఖ్యలో రావటం సహజ ప్రక్రియేనన్నమాట!

కడుపులోనే పుట్టే కార్బన్‌డయాక్సైడ్ : కడుపులోకి ఆమ్లం విడుదల అవుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల జీర్ణాశయ స్రావాలూ విడుదల అవుతాయి. వీటిలో బైకార్బొనేట్‌తో కలిసి ఆమ్ల పదార్థాలు కార్బన్‌డయాక్సైడ్ రక్తంతో కలిసి ఊపిరితిత్తుల్ని చేరి నిశ్వాస ప్రక్రియ ద్వారా బైటకుపోతుంది. ఇది పైకి మనకు తెలియకుండానే జరిగే రసాయన చర్య.

అరగని పదార్థాలలోంచి గ్యాసు : చాలామంది జీర్ణకోశాలకు కొన్ని రకాల పిండి పదార్థాలను అరిగించే శక్తి ఉండదు. ఆ పిండి పదార్థాలను అరిగించేందుకు తగిన ఎంజైములుండాలి. అవి చాలినంత లేనప్పుడు పెద్దప్రేవుల్లో అరగకుండా మిగిలిపోతాయవి. మరి వాటిని విసర్జించడం ఎట్లా?

ఇందుకు పెద్దప్రేవుల్లో వున్న (Colon) మంచి బాక్టీరియా సాయపడుతుంది. ఈ బాక్టీరియా సాయంతో పెద్దప్రేవులు ఆ అరగని పదార్థాన్ని హైడ్రోజన్, కార్బన్‌డయాక్సైడ్, మీథేన్ (కొద్దిమందిలో) వాయువులుగా మార్చి అపాన వాయువులుగా బైటకు విసర్జించేస్తాయన్నమాట. మనం తీసుకున్న ఆహారం పదార్థాన్ని బట్టి, ఒక్కోసారి గంధకం కూడా ఈ అరగని పదార్థాల్లోంచి విడుదల అయి అపాన వాయువుతో కలిసి బైటకు వస్తుంది. దుర్వాసనతో కూడిన అపాన వాయువులు అలా వెడుతుంటాయి.

గ్యాస్‌కు కారణమయ్యేవి ఇవీ ...

శనగలు, పెసలు, అలచందలు, బఠాణీలు, చిక్కుడు, బంగాళదుంపలు - ఇలాంటి పిండి పదార్థాలున్న ద్రవ్యాలు వాయువుల్ని ఎక్కువగా పుట్టిస్తాయి. తీపి పదార్థాలు కూడా గ్యాస్‌ని సృష్టిస్తాయి.

పీచు పదార్థాలు నీళ్లలో కరిగేవి, కరగనివి అని రెండు రకాలు. కరిగే స్వభావం వున్న ఫైబర్ క్యాబేజీ, చిక్కుడు, అలచందలు, శనగలు ఇలాంటి వాటిలో ఎక్కువ వుంటుంది. అది గ్యాస్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

యాపిల్స్ లాంటి పళ్లు, గోధుమలు, షోడాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, పాలు, పాల పదార్థాలు, బ్రెడ్, కేకులు ఇవన్నీ గ్యాస్‌ని పుట్టించేవే!

త్రేన్పులు మంచివేనా ?

ఆహారం తర్వాత ఒక ట్రెండు త్రేన్పులు రావడం మంచిదే. నాలుగడుగులు నడిస్తే ఆహారం కిందికీ, వాయువులు పైకీ మారి త్రేన్పు ద్వారా బైటకుపోతాయి. చంటిపిల్లలు కూడా తల్లిపాలు తాగేటప్పుడు పాలతోపాటు గాలినీ పీలుస్తారు. అందుకని, పాలు తాగంగానే కాళ్లు, చేతులు ఆడించి తారంగం కొట్టించాలని చెప్తారు. పాలు క్రిందికి, వాయువు పైకి మారి, త్రేన్పుద్వారా బైటకుపోతుంది. లేకపోతే, వాయువు తనతోపాటు పాలను బైటకు నెట్టుకొస్తుంది. దానితో పిల్లలు పాలు తాగగానే వాంతి చేసుకొంటున్నారని మనం అనుకొంటాం. త్రేన్పులు మంచివే నన్నమాట! అయితే, అవి అతిగా, అదే పనిగా వస్తున్నప్పుడు పేగులలో వ్యాధిని అనుమానించ వలసి వస్తుంది.

అపాన వాయువులు (Flatulence)

రోజు మొత్తంమీద 10-15 సార్లు అపాన వాయువులు అవటం సామాన్య లక్షణమే! అంతకు మించి అయినప్పుడే అజీర్తి ఏర్పడినట్టు లెక్క. జీర్ణశక్తిని పదిలపరుచుకోగలిగితే ఇన్నిసార్లు కూడా అపాన వాయువులు అవవు. వాటిని అదుపులో ఉంచాలేగాని, వచ్చేవాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నించడం అనారోగ్యం అవుతుంది.

కడుపు ఉబ్బరం

ఆహారంలో మార్పుచేసి, తేలికగా అరిగేవి తిన్నప్పుడు ఉబ్బరం రాదు. అయినా వస్తున్నదంటే పేగులలో వాపు, ఇతర కారణాలు ఏవైనా కారణం కావచ్చు. పరీక్ష చేయించవలసి వుంటుంది. అతిగా కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు తిన్నప్పుడు పేగుల్లోంచి ఆహారం జీర్ణం అయిపోయి పొట్ట ఖాళీ కావటం ఆలశ్యం అవుతుంది. అందుకని, ఉబ్బరంతో బాధపడేవాళ్ళు నూనె పదార్థాలు పూర్తిగా మానవలసి వుంటుంది.

"హార్ట్ ఎటాక్" భయం

ఉబ్బరం ఎక్కువై ఎడమవైపు నొప్పి కలిగినప్పుడు రోగి హార్ట్ ఎటాక్‌తో సమానమైన లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తాడు. గాల్‌స్టోన్స్, ఎపెండిసైటిస్ లాంటి వ్యాధుల్లో కన్పించే లక్షణాలు కూడావస్తాయి. అందుకని, ఏది ఏదో తేల్చడంకోసం సరయిన సదుపాయాలున్న వైద్యుని సంప్రదించటం అవసరం అవుతుంది!

ఆయుర్వేదం ఈ జాగ్రత్తలు చెప్పింది :

1) భోజనం వేళలు పాటించండి. సకాలంలో నిద్ర, మెలకువ, తగిన శరీర వ్యాయామం అందేలా చూడండి.

2) ఆహారాన్ని నమిలి మింగండి. దంతాలు ధృఢంగా ఉండేలా చూసుకోండి.

3) ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ సమపాళ్లలో తీసుకొని విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, తగినంత ఉప్పువేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. భోజనం తర్వాత గ్లాసు మజ్జిగలో 1 చెంచా పొడి వేసుకొని రోజూ తాగండి. భోజనం తర్వాత అలసట, అజీర్తి, గ్యాస్ ఉండవు.

4) 'ఉదయభాస్కర రసం' అనే ఔషధం గ్యాస్, పైత్యం, పేగుపూతలు రాకుండా చక్కగా ఆపుతుంది.

చెడ్డకొవ్వుని తగ్గించే ఆహారం

ప్రతీ సమస్యకీ ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. కొవ్వు సమస్యకూ ఉంది. కొవ్వుని తగ్గించే వనమూలికలూ, ఆహార ద్రవ్యాలను ఎన్నింటినో ప్రకృతి మనకు సమకూర్చింది. ఇంకెన్నో ఉపాయాలను వైద్యశాస్త్రం అందించింది కూడా!

ఆ మధ్య ఒక పెద్ద మనిషివచ్చి, నూనె మానేయకుండా, వ్యాయామం చెయ్యకుండా కొవ్వు తగ్గించే మందు ఇవ్వండి... ఎంతౌతుంది...? అని అడిగాడు. ప్రతీదీ డబ్బుతోనే సాధ్యం అనుకునే వాళ్ళు చాలామందున్నారు. కొవ్వు సమస్యలు కొత్త ధనవంతులలో ఎక్కువ ఇందుకే !

స్థూలకాయం ఏర్పడటం రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండటం, చెడును కలిగించే కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం ఈ మూడు వేర్వేరు సమస్యలు. ఇవి తరచూ అనేక వ్యాధి లక్షణాలకు కారణమయ్యే అంశాలు అవుతుంటాయి. రక్తంలో ఉన్న కొవ్వులో LDL Cholesterol అనేది చెడ్డకొవ్వు. ఇది ఎక్కువగా ఉన్నా HDL Cho-

lesterol అనే మంచికొవ్వు తక్కువగా ఉన్నా గుండెజబ్బులు ఏర్పడుతుంటాయి. చెడ్డకొవ్వు తగ్గాలి, మంచి కొవ్వు పెరగాలన్నమాట ! ఆహారంలోని కొవ్వు పదార్థాలు రక్తంలో ట్రైగ్లిజరైడ్ అనే మరో రకం చెడ్డ కొవ్వు కణాలు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతాయి. ఇవి కూడా రక్తనాళాలలో కొవ్వు వ్యాధులను ఏర్పరుస్తాయి.

LDL Cholesterol పెరగటం, తరగటం ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగటం, స్థూలకాయం ఏర్పడటం, రక్తపోటు, శరీరానికి తగిన శ్రమ లేకపోవటం, షుగరు వ్యాధి అనేవి ఆహారంతో ముడిపడిన సమస్యలు, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, షుగరు వగైర వ్యాధులు రావటానికి ఆహారం ముఖ్యకారణం. ఆహారపు జాగ్రత్తలు లేకుండా డబ్బులు పారేసి మందులు కొనేయవచ్చుననుకొంటే తప్పే!

మాంసాహారం కన్నా శాకాహారం కొవ్వు సమస్యలకు ఎక్కువ పరిష్కారాలనిస్తుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది గానీ, దురదృష్టవశాత్తూ మన క్యాటరర్లు, వంట కాంట్రాక్టర్లు శాకాహారాన్ని మాంసాహారానికి మించి కొవ్వు మయం చేస్తున్నారు. వారిని చూసి ఇదే వండవలసిన పద్ధతి అనుకుని ఇంట్లోనూ ఇలానే వండుతున్న నూనె వరద కట్టేలా వండకపోతే ఎవ్వరూ తినరండీ... అని వంట కాంట్రాక్టర్లు చెప్తున్నారు. నిజంగా మనం వంటకాలలో నూనె ప్రవాహాలనే కోరుకుంటున్నామా.... వద్దని తిరస్కరించగలిగే విజ్ఞత మనకు లేదా...?

అన్నం తినటానికి ముందు తప్పని సరిగా ఒకట్రొండు గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగండి. భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగే అలవాటు వలన ఒళ్లు తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. పిల్లలు అన్నానికి కూర్చుని నీళ్ళు త్రాగితే, వాళ్ళు కృశించిపోతారని అన్నం తినబోయే ముందు నీళ్ళు తాగుతావేమిట్రా అని మనం కేకలేస్తుంటాం కదా! కానీ, స్థూలకాయులు కృశించటం అవసరం కాబట్టి, వాళ్ళు భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగాలి. అందువలన తక్కువ ఆహారంతో కడుపు నింపుకునే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అలా కాకుండా బలవంతంగా అర్థాకలితో భోజనం ముగిస్తే, ఆకలి అలాగే ఉండి ధ్యాసంతా తిండి మీదే లగ్నం అవుతుంది. దాంతో అన్నం తగ్గించబోయి, చిరుతిళ్లు తినటం ఎక్కువౌతుంది. బజ్జీలు, పునుగులు, అట్లు, పూరీలు, గారెలు తినటం ఎక్కువై, అతి భోజనం చేసే పరిస్థితి వస్తుంది. డైటింగ్ చేస్తుంటే ఒళ్లు పెరిగిపోతోందండీ... అనే మాట చాలామంది నోట వినిపిస్తుంటుంది. కారణం ఈ ఓవర్ ఈటింగేనని గమనించాలి.

భోజనం చేసేప్పుడు కూడా మొదట పప్పు, ఆ తరువాత కూర, పచ్చడి... ఇలా ఒక్కో వంటకం తిన్నాక కాసినన్ని నీళ్ళుతాగే అలవాటు మంచిది. ఇందువలన

రెండు ప్రయోజనాలు నెరవేరుతాయి. పప్పు అన్నం తిన్నాక కొద్దిగా నీళ్ళు త్రాగితే, నాలిక మీద ఉన్న పప్పు రుచిపోతుంది. అప్పుడు తరువాత తినే కూర రుచి చక్కగా తెలుస్తుంది. నాలిక శుభ్రపడుతుంది. తీసుకున్న ఆహారాన్ని పచనం చేయటానికి కావలసిన నీరును అందించినట్లు కూడా అవుతుంది. 'ముహుర్ముహుర్ వారి పిబేత్' అని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తుంది. ఆహారం తీసుకొంటూ మధ్యమధ్యలో నీళ్ళు త్రాగటం వలన వాతమూ, వేడి అదుపులో ఉంటాయి. ఎసిడిటీ పెరగకుండా వుంటుంది. అది జీర్ణప్రక్రియ శక్తివంతం కావటానికి దోహదపడుతుంది. అజీర్తివలననే స్థూలకాయం ఏర్పడుతోంది. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటే, స్థూలకాయం అదుపులో ఉంటుంది. ఈ సూత్రానికి తగ్గట్టుగా మనం మంచి నీటిని త్రాగాలి !

ఉపవాసాలు పాటించేవారు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన ఒక విషయం ఇక్కడ తప్పక చెప్పుకోవాలి. సహజంగా మనం తీసుకొనే ఆహార పరిమాణాన్ని, మన ఆకలిని, జీర్ణశక్తినీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ఉపవాస నియమాలు పెట్టుకోవాలి. అది నెమ్మదిగా అలవాటు చేసుకోవలసిన విషయం. ఇప్పటికిప్పుడు అర్జెంటుగా ఐదారు కిలోలు బరువు తగ్గాలన్నట్టు నిరాహారదీక్షలు మొదలెడితే ప్రమాదమే అవుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుకొంటే ఆకలి పెరిగి అతిగా తినవలసి వస్తుందనేది ఒక భ్రమ! ఆహారాన్ని ఎక్కువగానో తక్కువగానో తీసుకోవటం అనేది మొదటినుంచీ మన అలవాటు మీద ఆధారపడిన విషయం. ఆకలి వేరు, జీర్ణం కావటం వేరు, కడుపు ఖాళీ అవగానే ఆకలి వేస్తుంది. కానీ, తిన్నది సక్రమంగా జీర్ణం అవటం ప్రధానం కదా! అందుకని ఎంత తిన్నారన్నది కాదు, ఏం తిన్నారన్నది ముఖ్యం. అది అజీర్తిని కలిగించేది, కొవ్వును పెంచేది అయినప్పుడు కొద్దిగా తిన్నప్పటికీ ఎక్కువ హాని చేస్తుంది. తేలికగా అరిగే ఆహార ద్రవ్యం ఎక్కువ తిన్నా అపకారం చెయ్యదు. స్థూలకాయం నియంత్రణలో ఈ సూత్రాన్ని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

జ్వరంలో ఏది తినాలి?

ఒక్కోసారి ఒక్కో ప్రశ్న వింతగా అనిపిస్తుంది... తీవ్రమైన జ్వరంతో బాధపడే రోగి డాక్టరుగారి దగ్గరకు వచ్చి మందులు రాయించుకున్న తరువాత మొదటగా అడిగే ప్రశ్న "ఏం తినాలి?" అని. ఈ జ్వరం ఎందుకొచ్చింది? ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ? లాంటి ప్రశ్నల్ని మాత్రం చాలా అరుదుగా అడుగుతారు. నిజానికి జ్వరం వచ్చిందంటేనే జీర్ణశక్తి మూసుకుపోయిందని అర్థం. కాబట్టి, ఏవేవో తినేసే

అవకాశం జ్వరంలో ఎటు తిరిగీ ఉండదు. తినాలనిపించిందంటే అది పెద్దగా పథ్యం చేయాల్సినంత జ్వరం కాదనే అర్థం.

జీర్ణశక్తి తగ్గి జ్వరం వస్తుందా...? జ్వరం వచ్చి జీర్ణశక్తి తగ్గుతుందా అనేది తేల్చిచెప్పటం కష్టం! రెండూ కారణాలే! జ్వరం వలన జఠరాగ్ని చచ్చిపోవటం, జఠరాగ్ని మందగించటం వలన జ్వరం రావటం రెండూ జరగవచ్చు ! జ్వరం వున్నా, లేకున్నా జీర్ణశక్తిని కాపాడుకొంటే వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.

కొన్ని జ్వరాలు జీర్ణాశయానికి సంబంధించి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు టైఫాయిడ్ జ్వరం పేగులలో సూక్ష్మజీవులు చేరటం కారణంగా వస్తుంది. ఈ సూక్ష్మజీవులు పేగుల్లోకి నోటిద్వారా మాత్రమే ప్రవేశిస్తున్నాయి. అంటే తీసుకొన్న ఆహారంగానీ, తాగిన నీళ్ళు, యితర పానీయాలు గానీ సూక్ష్మజీవులతో కూడుకున్నాయని అర్థం. అమీబియాసిస్, కామెర్లు, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్ లాంటి వ్యాధులలో ఆహారం అనేది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. పేగుల్లో కాకుండా, ఊపిరితిత్తులు లేదా ఇతర అవయవాల్లో వచ్చే టీబీ లాంటి జ్వరాల్లో జీర్ణశక్తిని కాపాడుకొంటూ బలమైన ఆహారాన్ని తీసుకొంటేనే జ్వరం తగ్గుతుంది.

"రోగి బలాన్ని కాపాడితే రోగబలం తగ్గుతుంది" అని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది. క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లో ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. అయితే ఈ సూచనలను మరింత పాజిటివ్‌గా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంది. ఇక్కడ తినటం అనేది ప్రధాన అంశం కాదు. జఠరాగ్ని బలంగా లేకపోతే తినూ తినూ అని ఎంత బలవంతం చేసినా ప్రయోజనం ఉండదు. "ఎంత చెప్పినా నా మాట వినటం లేదండీ, ఏం తినమన్నా తినటం లేదు" అని ఓ ఇల్లాలు జ్వరపీడితుడైన తన భర్త గురించి డాక్టరు గారికి ఫిర్యాదు చేస్తుంది. తినాలనిపిస్తే, రోగిని ఆమె ఆపగలదా ? కాబట్టి, తినాలనిపింపచేయటం జ్వరంలో మొదటి చికిత్సా సూత్రం. ప్రయత్నపూర్వకంగా అగ్నిబలాన్ని కాపాడాలని శాస్త్రం చెప్తుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రతను సాధారణ స్థాయికి తేవటం అనేది ముందు జరగాలి. ఆధునిక వైద్యశాస్త్ర విధానంలో అందుకోసం పారాసిటమాల్ బిళ్లలు వేస్తారు. వెంటనే చెమటలు పడతాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను 98.4 డిగ్రీల మీద నిలబెట్టి ఉంచటానికే శరీరం చెమట ప్రక్రియను ఏర్పరచుకొంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గినప్పుడు చెమట బంధించబడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. ఉష్ణోగ్రత తగ్గగానే శరీరం సుఖంగా ఉందనే భావన కలుగుతుంది. సుఖభావన

శరీరావయవాలన్నింట్లోనూ కలుగుతుంది. అందువలన అగ్ని బలం పెరిగి ఆహారం తీసుకోవాలనే ధ్యాస కలుగుతుంది. ఇది సాధారణ జ్వరాలలో కనిపించే అంశం. ఆయుర్వేద శాస్త్ర విధానంలో జ్వరానికి యిచ్చే మందులన్నీ జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా ఉంటాయి. 'అగ్నితుండీవటి' లాంటి మందులు జ్వరంలో చెమటను పట్టిస్తాయి. జ్వరానికి కారణమైన సూక్ష్మజీవులను ఎదుర్కొంటాయి. జఠరాగ్నిని పెంపొందింప చేస్తాయి. ఒకే మందు ఇలా మూడు రకాల ప్రయోజనాలను నెరవేరుస్తున్న తీరు గొప్పది కదా...! ఈ మందులు జ్వరం లేనప్పుడు కూడా జీర్ణశక్తిని పెంచేందుకు వాడుకోదగినవిగా ఉంటాయి. రోగిబలం అగ్నిబలాన్ని అనుసరించి ఉంటుందనే సూత్రం ఆధారంగా ఆయుర్వేదంలో జ్వరచికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది.

అగ్నితుండీవటి ఒకటిగానీ, రెండు గానీ మాత్రలు వేసుకొని, మిరియాలు లేదా శొంఠి కషాయం గానీ, అల్లం రసంగానీ తాగితే జలుబు, జ్వరం, ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గుతాయి. జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. లేకపోతే జలుబు న్యుమోనియా లాంటి రోగాల దాకా తీసుకువెడుతుంది. జ్వరం ముదరకుండా లేతగా ఉన్నప్పుడే తగ్గించుకోవటానికి చేయగల మంచి ఉపాయం ఇది.

లేత జ్వరాన్ని తరుణ జ్వరం అంటారు. తరుణ జ్వరంలో సాధారణంగా పెద్ద యాంటీబయాటిక్స్ యివ్వరు. దగ్గు, జలుబు, ఒళ్ళునొప్పులు లాంటి లక్షణాలకు మందులిచ్చి పంపుతుంటారు. నాలుగైదు రోజులయినా తగ్గకపోతే అప్పుడు పరీక్ష చేయించి తగిన యాంటీబయాటిక్స్ యిస్తారు. కానీ చాలామంది రోగులకు ఇంత సహనం ఉండదు. రెండు లేక మూడు మందులు మార్చిన తరువాత మూడో మందుకు వ్యాధి తగ్గిందనుకోండి... ఆ మూడో మందునే మొదట ఎందుకు ఇవ్వలేదని వైద్యుని నిందించే వారే ఎక్కువ. రోగుల ఈ మనస్తత్వం వలనే వైద్యులు మొదటిరోజే పెద్ద మందులు వాడించేస్తున్నారు. రోగికున్నంత హడావిడి జ్వరానికి ఉండదు కదా! తొలిరోజునే జఠరాగ్నికి తగిన రక్షణ కల్పిస్తే, అది టైఫాయిడ్ అయినా, మలేరియా అయినా, ఫ్లూ అయినా పెద్దగా ఇబ్బంది పెట్టకుండానే తగ్గిపోతుంది. జ్వరానికి చికిత్స కోసం తొందరపడకుండా జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోవటానికి ప్రాధాన్యతనివ్వటమే మంచిదన్నమాట !

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటికొద్దాం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు రోగికి ఏం పెట్టాలనేది ప్రశ్న ! బీర, పొట్ల, సొర, కాకర, బెండ, దొండ, ముల్లంగి, క్యారెట్ లాంటి చలవనిచ్చే లేత కూరగాయలను ఏ జ్వరంలోనయినా పెట్టవచ్చు. ఎలాంటి అపకారం చేయవు.

కానీ మసాలాలు, చింతపండు, శనగపిండి లాంటివి కలిపి తేలికగా అరిగేవాటిని కూడా కష్టంగా అరిగేవిగా మనం మార్చుకొంటున్నాం. ఇది గమనించాలి. దోరగా వేయించిన కందిపప్పు, పెసరపప్పు జ్వరంలో పెట్టదగినవే ! టైఫాయిడ్, కామెర్ల వంటి జ్వరాలలో మరమరాలు, జొన్న పేలాలు, బార్లీ, సగ్గుబియ్యం వీటితో ఆహార పదార్థాలు చేసి పెట్టండి. ఏ జ్వరంలోనైనా జఠరాగ్ని బలాన్ననుసరించి ఆహారం యివ్వాలి. జ్వరం ఉన్నప్పుడు, జ్వరం తగ్గిన తరువాత జీర్ణశక్తిని పెంచకపోతే, అజీర్తి అనేది ఒక శాశ్వత వ్యాధిగా మారిపోతుంది. అనేక వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా ఏర్పడటానికి జఠరాగ్నిని అశ్రద్ధ చేయటమే కారణం.

అన్నానికి బదులుగా ఇడ్లీలు, ఉల్లిఅట్లు, ఉప్మాలు, పూరీలు, చపాతీలు హెూటల్నుంచి తెచ్చి ఆస్పత్రిలో ఉన్న రోగులకు పెడుతుంటారు. ఇది ఎంత విచిత్రం అంటే, అవి తినే ఈ టైఫాయిడ్ జ్వరాన్ని రోగి తెచ్చుకొన్నాడనే స్పృహే కనిపించదు. దానికి రోగకారణాలను అడిగి తెలుసుకోక పోవటమే ముఖ్య కారణం. పెద్ద ఆసుపత్రుల సంస్కృతి వచ్చాక రోగికీ, వైద్యుడికీ మధ్య దూరం పెరిగింది. అడిగి తెలుసుకోవాలనే ఓపిక రోగుల్లో తగ్గిపోతే, చెప్పి బాగుచేసే తీరిక వైద్యుడికి లేకుండా పోయింది. పూర్వం ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారు యివన్నీ చెప్పి రోగి బాగోగులన్ని చూసుకొనేవారు. ఈ వ్యవస్థని ప్రజలే చేజేతులా నాశనం చేసుకున్నారు. అది ఎప్పటికైనా హాని కలిగించే అంశమే !

దురద పెట్టే ఆహారం

దురద తీరిందంటే చేసిన తప్పుకు తగిన ఫలితం అనుభవించాడని అర్థం. తెలిసిగాని, తెలియక గానీ మనం చేసే తప్పులకు ప్రతిఫలమే దురద అనేది చాలా వరకూ నిజం.

తప్పులంటే అవి చాలా చిన్న విషయాలే! నడుస్తుంటే రాయి ఎదురుదెబ్బ తగిలి వేలుకు గాయం అయ్యిందనుకోండి, చూసుకోకుండా నడవటం అనే తప్పు మనం చేసినట్టే కదా! కానీ, మనలో చాలా మంది "ఎవరి ముఖం చూసి నిద్రలేచానో..." అంటారు. దురదలు కూడా ఇలా చూసుకోకుండా చేసే తప్పులవలనే సాధారణంగా వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి కడుపులో నులిపురుగులు ఉండటం, శరీరంలో స్టంటులూ, లోహం లేదా ఇతర పదార్థాలతో చేసిన కృత్రిమ భాగాలు అమర్చటం, కాపర్ టి లాంటి సంతాన నిరోధక ఉపాయాలు కూడా మన ప్రమేయం లేకుండా

దురదలు రావటానికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి సంబంధించని దాన్ని చేర్చటం వలన శరీరానికి, ఆ వస్తువుకూ సఖ్యత కుదరేవరకూ దురదలూ, దద్దుర్లూ కలగవచ్చు.

మన ప్రమేయం వలన కలిగే దురదలకు, దద్దుర్లకు ఎలెర్జీఅనేది ఒక కారణం కావచ్చు. ఎలెర్జీ అంటే శరీరానికి సరిపడని ఒక ద్రవ్యాన్ని తీసుకున్నప్పుడు ఇది కలిగించే అపకారం అని అర్థం. ఇందులో మన తప్పు ఏమిటంటే, సరిపడని వస్తువును తెలిసి గానీ తెలియక గానీ తీసుకోవటమే! అపకారం చేసే దాన్ని మనం వాడాం కాబట్టి అది తప్పే!

సరిపడని వుస్తువును తీసుకున్నప్పుడు అది విషంతో సమానం అవుతుంది. విషాన్ని తీసుకున్నప్పుడు ఏ లక్షణాలు కలుగుతాయో శరీరానికి సరిపడని వస్తువును తీసుకున్నప్పుడు కూడా అవే లక్షణాలు కలుగుతాయి. కాకపోతే, ఎక్కువ తక్కువల తేడా ఉండవచ్చు. అపకారం చేసే విషాలను తీసుకున్నప్పుడు శరీరం మీద కనిపించే విష లక్షణాలను ఎలెర్జీ అననవసరం లేదు. విషం తీసుకున్నాడు కాబట్టి విషలక్షణాలు కలిగాయి అంతే! కానీ, అందరూ ఇష్టంగా, కమ్మగా వండుకుని తినే ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ద్రవ్యాలు, ఇతర వస్తువులను తీసుకున్నప్పుడు, విష లక్షణాలు కలిగితే వాటిని ఎలెర్జీ అనే పేరుతో పిలుస్తారు. దురదలు, దద్దుర్లు, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, నల్లమచ్చలు, బొల్లిమచ్చల్లాంటివన్నీ ఎలెర్జీ వలన కలిగే లక్షణాలే! ఆరోగ్యాన్నిచ్చే మంచి ద్రవ్యాలు కూడా ఆ వ్యక్తి శరీరానికి సరిపడకపోవటం అనేది ఆ వ్యక్తి శరీరంలోని ఒక పరిస్థితి. అదే ఎలెర్జీకి కారణం అవుతుంది.

ఏ ఆహార పదార్థమైనా ఏ వ్యక్తికైనా సరిపడకపోవచ్చు. అది ఆ వ్యక్తి శరీరతత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. శరీర తత్వం అనేది మనం టిక్కు పెట్టి ఎంచుకున్నది కాదు, అది మన తాతముత్తాతల నుండి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించిన అంశం. శరీరంలో పడకపోవటం అనే లక్షణాన్ని కలిగిస్తున్నది ఈ శరీరతత్త్వమే! ఎలెర్జీలకు మందులు వాడటం అంటే వచ్చిన దురదలు, దగ్గూ, జలుబు, ఆయాసాలు పోవటానికి మాత్రమే గానీ, శరీరంలోంచి ఆ పడని తత్త్వాన్ని తీసేయటానికి కాదు. ఇది మొదట గమనించాలి. పడని వస్తువును పడేలాగా చేయటానికి చికిత్స ఉండదు. కాబట్టి పడని వస్తువును తీసుకున్న ప్రతిసారీ ఎలెర్జీ లక్షణాలు వస్తాయి. "ఈ మాత్ర వేసుకోండి, మోపెడు గోంగూర, బుట్టెడు వంకాయలు తినండీ... ఎలెర్జీ కలిగితే నన్నడగండి" అనే వైద్యం ఎక్కడా ఉండదు. కాబట్టి, ఒక దొంగని పోలీసు పట్టుకున్నంత పరిశోధించి సరిపడని వస్తువును కనుగొని దాన్ని ఆపగలగాలి.

చంటి పిల్లల్లోనూ, చిన్న పిల్లల్లోనూ, పెద్ద పిల్లల్లో కూడా చాలా మందికి అకారణంగా దురదలు, దద్దుర్లు తరచూ వస్తున్నాయంటే మొదటగా గజ్జి లాంటి చర్మ వ్యాధి అవునో కాదో నిర్ధారించుకోవాలి. తరువాత కడుపులో నులిపురుగులు, వాటి గుడ్లతో సహా పోగొట్టే మందులు కూడా వాడించాలి. దోమలు, చీమలు, ఈగలు ఇతర కీటకాలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తపడాలి. తల్లుల తలలో పేలు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు వాడుతున్న సబ్బులూ, పౌడర్లూ ఇందుకు మినహాయింపేమీ కాదు. చంటిపిల్లల పక్కబట్టలు, పొత్తిళ్ల గుడ్డల్లో ఫంగస్ లాంటిది ఉన్నదేమో గమనించాలి. బాగా ఎండిన పక్కబట్టల్ని ఏ పూటకాపూట మారుస్తూ ఉండాలి. నల్లుల మంచం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. దుమ్ము, ధూళి, బూజుతో కూడుకున్న గదులను శుభ్రంచేసుకోవాలి. అప్పటికీ్కూడా దురదలు, దద్దుర్లూ తగ్గకపోతే ఆహారంలో సరిపడని పదార్థాలు ఏవైనా ఉన్నాయేమో గమనించాలి.

పోతపాలు తాగే చంటి పిల్లల విషయంలో ఆ పాలలోని ప్రోటీను ఆ బిడ్డ శరీరానికి సరిపడకపోవటం ఈ దురదల వ్యాధికి కారణం అవుతున్నదేమో తెలుసుకోవాలి. తల్లిపాలు, గేదెపాలు, ఆవుపాలలోని ప్రొటీన్లు కొందరు పిల్లలకు సరిపడకపోవచ్చు. అన్నం తినే వయసులో ఉన్న ఆ పిల్లల్లో చాక్లెట్లు, ఇతర చిరు తిళ్ళు, కమలా, బత్తాయి లాంటి పులుపు పళ్ళు, కోడిగుడ్లూ, పుట్టగొడుగులూ, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, కొన్ని రకాల చేపలు ఇలాంటివి దురదలకు కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది.

మానసిక కారణాల వలన కూడా దురదలు, దద్దుర్లూ రావచ్చు. సైకోజెనిక్ ఎలెర్జీ అంటారు. వాణ్ణి చూస్తే చాలు నాకు ఒళ్ళు కంపరం ఎత్తుతుంది... అంటుంటాం కదా... అదే మానసిక పరమైన ఎలెర్జీ అంటే! మానసిక వత్తిడి, ఆందోళన, ఆవేశం, ఉద్వేగం ఇవి కూడా దద్దుర్లను తీసుకువస్తాయి.

దురదను వైద్య శాస్త్ర పరంగా ప్రూరైగో అంటారు. ప్రూరైగో వ్యాధిలో పాలు సరిపడని పిల్లలకు ఆహారం ఇవ్వటం ఒక పెద్ద సమస్యే అవుతుంది. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా కలిగిన చేపలు, రొయ్యలు, గుడ్లు, మాంసాలు బంగాళా దుంపలు, చేమ దుంపల్లాంటి ఆహార పదార్థాలు తల్లులు తినకుండా ఉండటం శ్రేయస్కరం. బిడ్డకు ఏవి సరిపడుతన్నాయో, ఆ బిడ్డకు పాలిస్తున్న తల్లి వాటినే తినాలి. బిడ్డకు ఎలెర్జీని కలిగించే ద్రవ్యాలను పాలిచ్చే తల్లులు తినకుండా ఉండటం అవసరం. ఆకు కూరలు, బీర, పొట్ల, సొర లాంటి చలవ చేసే కూరలు, పులుపులేని పళ్ళు, ముఖ్యంగా

బొప్పాయి లాంటివి తినటం వలన చంటిపిల్లలకు ఇబ్బంది పెట్టని ఆరోగ్యకరమైన పాలు తల్లుల నుండి లభిస్తాయి. తల్లి ఏది తిన్నా బిడ్డ బయట పెట్టేస్తాడనేది ఇందుకే!

పాలకు బదులుగా కొంతమేర కేరట్ జ్యూసు, నెయ్యి, వెన్న ప్రత్యామ్నాయం కావచ్చు. పాలను ఒకేసారి కాకుండా, కొద్ది కొద్దిగా ఆగి ఆగి తాగిస్తే ఎలెర్జీ తీవ్రత తగ్గవచ్చు. పాలవలన ఎలెర్జీతో బాధపడే పెద్ద పిల్లలకు పెరుగు మజ్జిగ ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయం అవుతాయి.

వ్యాధుల రాకకు ఆహారం కారణం అవుతున్న పరిస్థితి ఉంటే, ఆ వ్యాధి నివారణకు ఆహారంలో మార్పు మొదటి చికిత్సా సూత్రం అవుతుంది కదా!

నడుము నొప్పికి ఆహారవైద్యం

వెన్నుపాముకి ఒక తలకాయ, రెండు చేతులూ, రెండు కాళ్ళూ వ్రేళ్ళాడటమే మనిషి శరీరం. అంటే, కాళ్ళు లేకపోయినా, చేతులు లేకపోయినా శరీరం ఉంటుంది. కానీ, వెన్నుపాములో ఏ చిన్నతేడా వచ్చినా శరీరం కూలబడిపోతుంది. వెన్నుపాము అనేది ఒంటిరాయి వరుసలో కట్టిన ఒంటిస్తంభం మేడ లాంటిది. రాయికీ రాయికీ మధ్య సున్నం ఉన్నట్టే వెన్నుపూసకూ వెన్నుపూసకూ మధ్య డిస్క్ అనే మెత్తటి ఎముక పదార్థం ఉంటుంది. ఈ డిస్క్ మీద వెన్ను పూసలు ఆడుతూ ఉంటాయి. అందుకే మనం శరీరాన్ని అటూ ఇటూ స్వేచ్ఛగా తిప్పగలుగుతున్నాం. డిస్క్‌లో కలిగే మార్పులు నడుము నొప్పికి ప్రధాన కారణం అవుతాయి. నడుములో రెండు వెన్నుపూసల మధ్యన కాలికి వెళ్ళే నరం పడి నలిగి కాలంతా లాగేస్తున్నట్లు నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నరాన్ని సయాటికా నరం అనీ, దీన్ని సయాటికా నడుమునొప్పి అనీ పిలుస్తారు.

వెన్నుపూసలతో అనుసంధానించిన కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు లేదా జాయింట్లలో దేనివల్లనైనా నడుమునొప్పి కలగవచ్చు. అకస్మాత్తుగా రావచ్చు. దీర్ఘకాలం నిలబడి ఉండవచ్చు కూడా! తరచూ వస్తూపోతూ ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. ఒక మోస్తరు నొప్పి నుంచి తీవ్రమైన నొప్పిదాకా ఎంత స్థాయిలోనయినా రావచ్చు. చేతుల్లోకీ, వెన్నులోకీ, కాళ్లోకి వ్యాపించి ఆయా ప్రాంతాల్లో కూడా నొప్పితో పాటు తిమ్మిరి, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియకపోవటం, బలహీనంగా అయిపోవటం లాంటివి కలగవచ్చు.

మానవాళికి సంబంధించి అత్యంత ప్రాచీనమైన ఐదు బాధల్లో నడుంనొప్పి ఒకటి. ప్రతి పది మందిలో తొమ్మిది మందికి నడుమునొప్పి ఏదో ఒక సందర్భంలో వచ్చే వుంటుంది. అందులో ఐదుగురికి తప్పనిసరిగా ప్రతి ఏడాదీ తిరగబెడుతూనే వుంటుంది. దీన్ని వైద్యపరంగా 'లుంబాగో' అని పిలుస్తారు. వచ్చిన నొప్పి ఒక నెలలోపు తగ్గితే అది ముంచుకొచ్చిన నొప్పి అనీ, మూడు నెలలపాటు తగ్గకపోతే అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిందనీ అర్థం. ఇందుకు నడుము లోపల కండరాలు, నరాలు, ఎముకలలో తేడాలు ఏర్పడటం ఒక కారణం ! సాధారణంగా మామూలు నడుంనొప్పిని అశ్రద్ధ చేసి దీర్ఘ వ్యాధిగా మార్చుకొనేది మనమే. మన ఆహార విహారాలే అందుకు ప్రధాన కారణాలవుతాయి.

నడుమునొప్పి తీవ్రతతో పాటు ఒక్కోసారి విరేచనం ఆపుకున్న ఆగకపోవడం, మూత్రం బట్టలోనే అయిపోవటం లాంటి బాధలు కలగవచ్చు. నడిచి టాయిలెట్ దాకా వెళ్ళగలిగే ఓపిక లేదన్నట్లుగా అవుతుంది పరిస్థితి. పడుకోలేకపోవటం, జ్వరం, బరువు కోల్పోవటాల వంటివి కూడా కలగవచ్చు. దెబ్బతగలటం, ఆస్టియో పోరోసిస్ లాంటి కారణాల వలన నడుము లోపలి ఎముకలు పెళుసుబారి చిట్లి నొప్పి కలుగుతూ ఉండవచ్చు. ఎక్కువమందికి నడుంనొప్పి కేవలం వెన్నుపూసల లోపల ఏర్పడే తేడాల వలనే కలుగుతోన్నప్పటికీ, నడుంనొప్పితో బాధపడే వారిలో 85 శాతానికి నడుము లోపల ఏ కారణమూ ఏ తేడాలూ లేకుండానే నొప్పి ఏర్పడుతోంది. అందుకు వారి ఆహారం, విహారాలు, ఆలోచనా సరళి, మనస్తత్వాలే కారణం అవుతున్నాయి. ఉద్యోగ ఒత్తిడులు, ఎక్కువసేపు కూర్చొని పనిచేయటం, శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేకపోవటం ఇవన్నీ నడుంనొప్పికి తగిన కారణాలే.

రోజూ మనం తినే ఆహారంలో నడుం నొప్పిని తెచ్చిపెట్టే అంశాలు చాలా వున్నాయి. అవసరానికి మించి రెఫ్రిజిరేటర్లలో ఆహారపదార్థాలను నిల్వ వుంచుకొని తినటం, వేళాపాళా లేని ఆహారపు అలవాట్లు, టీవీలకు అంటుకుపోయి, అర్ధరాత్రి దాకా జాగరణ చేయటం, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, ఒత్తిళ్ళు, చింతాశోకభయ దుఃఖాదులన్నీ అకారణంగా వచ్చే నడుము నొప్పికి కారణాలే! మలబద్ధత, అజీర్తి, గ్యాసు, పేగుపూత లాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు కూడా నడుము నొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. నొప్పి మందులు కడుపులో బాధల్ని పెంచుతాయి. ఈ విధంగా నొప్పి ఎన్నటికీ తగ్గనిదిగా మారిపోతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలినీ, మానసిక ప్రశాంతతనీ అలవరచుకోండి. వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, ప్రాతఃకాలంలోనే లేవటం, తగినంత వ్యాయామం లాంటి అలవాట్లు నడుము నొప్పిని అదుపులో వుంచుతాయి. కాలవిరేచనం అయ్యేలా చూసుకోండి. అంటుకోసం విరేచనాల బిళ్ళలు వాడాలని చూడకండి. మొదటి బిళ్ళ వేసుకున్న రోజే మొదటి తప్పు చేసినట్టు. కొన్నిరోజుల తరువాత డబ్బాడు మందు మింగినా కడుపు కదలక ఎప్పటికప్పుడు ఇంకా గట్టి మందుకోసం వెదకాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. అందుకని ఆహారంలోనే మార్పులు చేసుకుని విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి.

మీరు స్థూలకాయులైతే బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేయండి. బరువు తగ్గించే ఆహారం, అజీర్తిని తగ్గించే ఆహారం, కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే ఆహారం, గ్యాసుని తగ్గించే ఆహారం, నడుము నొప్పిని తగ్గించే ఆహారం ఇవన్నీ ఒకటే! ఒకదానికి జాగ్రత్త తీసుకుంటే చాలు అన్ని వ్యాధులకూ సర్వరోగ నివారిణిలాగా ఉపయోగపడుతుంది. పులుపు, నూనె, తీపి – ఇవి గ్యాసునీ, మలబద్ధతనీ, స్థూలకాయాన్నే కాదు, నడుము నొప్పిని కూడా పెంచుతాయి. బెల్లం, శనగపిండితో వండిన తీపి పదార్థాలు, పాలు, ఫ్రిజ్జులో పెరుగు ఇవి నొప్పిని పెంచుతాయి.

అలచందలూ, బఠాణీలూ, శనగలు, బొబ్బర్లు, అధిక ప్రొటీన్లు కలిగిన పప్పుధాన్యాలన్నీ వాతపు నొప్పుల్ని, నడుమునొప్పినీ పెంచేవిగానే ఉంటాయి. చన్నీళ్ళస్నానం, చల్లగాలులలో తిరగటం నడుమునొప్పి ఉన్నవారికి చెడుని కలిగిస్తాయి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, వంకాయ ఇవన్నీ లేతవిగా ఉంటే ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యవు. ముదిరిన వంకాయ నడుమునొప్పిని పెంచుతుంది. కూరగాయల రసాన్ని తీసి అందులో చింతపండు వేయకుండా చారు కాచుకొని రోజూ తాగుతూ వుంటే నడుము నొప్పి దరికి రాదు.

ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. కేవలం నడుము లోపల వెన్నుపూసల్లో తేడాలవలనే నడుము నొప్పి వస్తుంటే, నొప్పిలో పెరుగుదల తగ్గుదలలు ఎందుకేర్పడుతున్నాయి? అంటే నొప్పిని పెంచే అంశాలు ఇంకేవో ఉన్నాయన్నమాట. వాటిని ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్లంటారు. ఇప్పటిదాకా నడుమునొప్పి ఉన్నవారు మానాలని చెప్పినవన్నీ ఈ ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్లేనని గమనించాలి. వాటిని మానటమే అసలు చికిత్స. డాక్టర్లిచ్చేది మిగిలిన పదిశాతం చికిత్స. నడుము నొప్పితో బాధపడేవారు ఆ పదిశాతం చికిత్సపైనే ఆధారపడి తొంబై శాతం చికిత్సని అశ్రద్ధ చేస్తున్నారు.

బాగా చలవచేసే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, సబ్జాగింజల్లాంటి ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి. రాగులు, సజ్జలూ ఎక్కువ ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నలభై వయసు దాటిన వారందరూ విధిగా రాగులూ, సజ్జలూ తిని తీరాలని నియమం పెట్టుకోవాలి. బూడిదగుమ్మడి, సొరకాయ, బీరకాయ లాంటి చలవనిచ్చే కూరగాయల తురుములో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి మంచిది. రాగి, జొన్న, సజ్జ వీటిని మొలకెత్తించి వేటికదే మరపట్టించుకోండి. కొంచెం గోధుమపిండిలో రాగి, జొన్న లేదా సజ్జపిండి కలిపి పుల్కాలు చేసుకుని ఈ పెరుగు పచ్చడితో నంజుకొని తినండి. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా లాంటి టిఫిన్లన్నీ నడుమునొప్పి పెరిగేందుకే తోడ్పడతాయి. వాటిని వదిలేస్తేనే నొప్పి తగ్గుతుంది.

బొల్లికి ఆహారవైద్యం

అకస్మాత్తుగా దేవుడు ప్రత్యక్షమై, ఈ చేతిలో బొల్లి రోగాన్నిచ్చే పాయసం ఉంది. రెండో చేతిలో ఉబ్బసం వ్యాధినిచ్చే పాయసం ఉంది. ఏదో ఒకటి తాగక తప్పదు. ఏది కావాలి? అనడిగితే ఎవరైనా ఏం కోరుకుంటారు...? అనుక్షణం ఆయాసంతో ఊపిరి ఎప్పుడు ఆగుతుందో తెలియదన్నట్టు దినదినగండంగా బతికే ఆ ఉబ్బసం వద్దు దేవుడా, చర్మం కొంచెం అసహ్యంగా ఉంటుంది అంతేకదా.... కాబట్టి బొల్లి రోగాన్నే యిప్పించు అనడుగుతాడు.

దురద గానీ, పోటుగానీ, మంటగానీ ఉండని, బాధపెట్టని రోగమే అయినప్పటికీ, బొల్లి వ్యాధి వస్తే రోగి మానసికంగా ఎక్కువగా కుంగిపోతాడు. మానసికంగా కుంగిపోయే మనస్తత్వం ఉన్నవారికే బొల్లి వ్యాధి వస్తుందని కూడా చెప్పవచ్చు. మనిషిని ఎక్కువ ఆందోళనపరిచే గుణం ఈ వ్యాధికే ఉందన్నమాట. తమలో తాము ముడుచుకుపోయేవాళ్ళు, కొండంత దిగులుని లోపలే పెట్టుకొని పైకి ఎక్కువ గాంభీర్యాన్ని ప్రదర్శించేవాళ్ళు, అసూయతో రగిలిపోయేవాళ్ళలో బొల్లి వ్యాధి వచ్చినవారిని ఎక్కువ మందిని చూడవచ్చు. సామాజికంగా నలుగురి లోంచి వేరుచేసి తమలోతాము జీవించే విధంగా చేస్తుంది. "సోషల్ స్టిగ్మా" అంటే తానిక్కడ ఉండదగిన వ్యక్తిని కాననే భావన పెంచి, తనను తానే అక్కడనుండి బహిష్కరించుకునే తత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని కలిగిస్తుంది. ఓర్పు తగ్గిపోయి, అసహిష్ణుత ఎక్కువౌతుంది. రోగం నయం కాదేమోననే బెంగ వ్యాధిని మరింత

పెంచుతుంది. అందుకే అనంతమైన ఆత్మ విశ్వాసం ఒక్కటే ఈ వ్యాధికి చికిత్సా సూత్రంగా చెప్తుంది వైద్యశాస్త్రం.

మనుషుల చర్మాలు చామనఛాయలో గానీ, తెల్లగాగానీ, నల్లగాగానీ ఉంటాయి. చర్మానికి ఇలా రంగు కలిగి ఉండటాన్ని పిగ్మెంటేషన్ అంటారు. చర్మం సహజవర్ణం కన్నా ఎక్కువ రంగు వుంటే హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ అనే తక్కువ రంగు ఉంటే హైపో పిగ్మెంటేషన్ అనీ పిలుస్తారు. ఎగ్జిమీలాంటి నల్లమచ్చలు హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ వలన ఏర్పడతాయి. బొల్లి లాంటి తెల్లమచ్చలు హైపో పిగ్మెంటేషన్ వలన ఏర్పడుతున్నాయి. చర్మానికి నల్ల రంగునిచ్చే రంజ కాన్ని మెలనిన్ అంటారు. తెల్లవాళ్లక్కూడా బొల్లి వస్తుంది. బొల్లి విషయంలో తెల్లతోలు జాతికి ప్రత్యేక మినహాయింపు ఏమీలేదు. కాకపోతే మెలనిన్ రజకం మన చర్మంలో కన్నా తెల్లవాళ్ళ చర్మంలో కొద్దిశాతం తక్కువగా ఉండటం వలన వాళ్ళు తెల్లవాళ్ళయ్యారు. మనం చామనఛాయ రంగు వాళ్లం అయ్యాం. మనకన్నా కొద్ది శాతం మెలనిన్ ఎక్కువగా ఉండటం వలన నీగ్రోలు నల్లవాళ్ళయ్యారు. ఈ అందరికీ బొల్లి వచ్చే అవకాశాలు సమానంగానే ఉన్నాయి.

మెలనిన్ శాతం సహజంగా ఉండవలసిన దానికన్నా తక్కువగా ఉన్నపుడు బొల్లి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఇందుకు ఖచ్చితమైన కారణం కనుక్కోలేదు. శరీరంలో కొన్ని ఎంజైములు సహకరించకపోవటం, పడని వస్తువులు వాడటం, కడుపులో నులిపురుగులు లేదా ఏలికపాములు ఉండటం, మలబద్ధత, వైరస్ ఇలా చాలా కారణాలున్నాయి. మానసిక కారణాలు కూడా ప్రధానమైనవే !

బొల్లి అంటువ్యాధి కాదు. వంశపారం పర్యంగా కూడా రాదు. బొల్లి రోగికి పుట్టే పిల్లలకు బొల్లి వచ్చి తీరుతుందనేది కూడా అబద్ధమే ! ఒకవేళ అలా వస్తే ఎవరి కారణాలు వారివే గానీ, వంశపారంపర్యంగా వచ్చినట్టు కాదు.

మయూరుడు తన బొల్లి వ్యాధిని తగ్గించి నందుకు సూర్యుడికి అంకితంగా సూరశతకం రచించాడు. తగినంత ఎండలో సూర్య నమస్కారాలు చేయటం వలన ఆ ఎండలోని అల్ట్రా – వయొలెట్ (అతి నీలలోహిత) కిరణాలు చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి బొల్లిని తగ్గిస్తాయి. బావంచాలు అనే పేరుగల గింజలను వాడుతూ బొల్లి మచ్చల్ని ఎండకు చూపిస్తే మచ్చలు నలుపులోకి వస్తాయని అధర్వణ వేదం చెప్పింది. ఆయుర్వేదం మరింత విపులంగా చర్మం నలుపు అయ్యే ప్రక్రియను వివరించింది కూడా ! ఈ బావంచాల సారాన్ని సోరలిన్ అంటారు. ఆధునిక వైద్యులు బొల్లి చికిత్సకు బావంచాలపైనే ఆధారపడుతున్నారు. బావంచాలకు ఎండను గ్రహించే

శక్తి ఉంది. కాబట్టి, ఈ ఓషధి కలిసిన మందుల్ని తీసుకొంటూ, ఒక నిర్ణీత సమయం పాటు బొల్లి మచ్చలకు ఎండ చూపిస్తే బొల్లి నల్లబడుతుంది.

ఇదంతా ఒక్కరోజులో జరిగేది కాదు. దీర్ఘకాలం ఓపికగా చేయవలసిన ప్రక్రియ! అంత సహనాన్ని బొల్లి రోగి ప్రదర్శించలేకపోవటానికి ఈ వ్యాధిలో అసహనం, అసహిష్ణుత అనే లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉండటమే కారణం. అందువలన తరచూ వైద్యుల్నీ, మందుల్నీ మారుస్తూ ఉంటారు. మందుల్లో కొత్తదనం ఏమీ లేదు. మార్చాల్సింది మందుల్ని కాదు. మారాల్సింది రోగి.

దీని కారణాలను ఒక్కటొక్కటే పరిశీలిస్తే అందులో మనపాత్ర ఏమిటో బోధపడుతుంది.

బొల్లికి తొలి కారణం మానసిక వత్తిడిని తట్టుకోలేకపోవటం. ఇది రోగి తనకుతానుగా మనోబలాన్ని పెంచుకోవాల్సిన విషయం. మందులతో మనోబలాన్ని యిస్తానంటే అబద్ధమే! మందులు మీ ప్రయత్నానికి సహకారం యిస్తాయే గానీ అవే సర్వస్వం కాదు. బొల్లికి ఎలెర్జీ కూడా ఒక కారణమే ! ఎలర్జీ అంటే పడకపోవటం. శరీరానికి సరిపడనిదేదో మనం వాడినప్పుడు, తిన్నప్పుడు లేదా తాగినప్పుడు అది వికటించి మన ఒంటిమీద కలిగే రియాక్షన్ కారణంగా ఎలర్జీ లక్షణాలు వస్తాయి. దురద, జలుబు, ఆయాసంలాంటివి వచ్చినప్పుడు మనం పడని వస్తువును కనుగొనటానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. కానీ బొల్లిమచ్చ వచ్చే రియాక్షన్. అది ఎపుడు తిన్న దానివలన వస్తోందో చెప్పటం కష్టం. మన ఆహార పదార్థాలలో కలిసే కల్తీలు, విష రసాయనాలు, విరుద్ధ పదార్థాలు, అతి తీపి పదార్థాలు, ఫ్రిజ్జులోని అతి చల్లని పదార్థాలు బొల్లి వ్యాధి రావటానికి కారణా లౌతాయి. సాంబారిడ్లీ తిని కాఫీ తాగటం, పెరుగన్నం తిని ఐస్‌క్రీములు తినటం, మనవి కాని ఆహార పదార్థాలను, మనకు అలవాటు లేని పదార్థాలను, విదేశీ పదార్థాలను మోజు కొద్దీ అతిగా తినటం ఇవన్నీ మనం గమనించ కుండానే బొల్లి లాంటి వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. ఆహార పదార్థాలలో రంగుల వాడకం మితిమీరిపోతోంది. ఆఖరికి నీలిరంగు బూందీ, ఆకుపచ్చ కారప్పూస లాంటివి నాగరికత అనుకొంటే ఆ రంగులు వికటించి రేపెప్పుడో బొల్లికి దారితీయవచ్చు. ఇవ్వాళ బొల్లి మచ్చ కనిపించగానే, నిన్న ఏం తింటే వచ్చిందా అని చూడకూడదు. ఇది ఒకనాటి తప్పుకు నేటి శిక్ష.

ఆహార విషయంలో మనం గాడి తప్పుతున్నాం. మనం నాగరికులం అనుకొంటున్నాం గానీ మన ఆలోచనలు మరీ నాగరికంగా స్మార్టుగా లేవు.

ఒకవిధమైన బానిస భావానికి లొంగిపోతున్నాం. తద్వారా బొల్లి లేదా ఎగ్జిమాకి లేదా ఉబ్బసానికి బలి అయిపోతున్నాం. ఇది మానసికంగా కృంగదీసే వ్యాధి. అందుకని, మనోబలాన్ని పెంచుకోవటం ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవటం బొల్లి నివారణకు ముఖ్య సూత్రాలు.

తిన్నది వంటబట్టనీయని వ్యాధి 'గ్యాస్ట్రయిటిస్'

వత్తిడి వలన కలిగే వ్యాధుల్లో జీర్ణకోశ వ్యాధులు ముఖ్యమైనవి. జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో 'గ్యాస్ట్రయిటిస్' అనేది చాలా తరచూ ఎక్కువమందిలో కలిగే వ్యాధి. 'వత్తిడి' రెండు రకాలు. ఒకటి భౌతిక పరమైనది. ఆహార, విహార పానీయాల వలన కలిగేది. రెండవది మానసికమైనది. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, అసూయ ఇలాంటి మనసుకు సంతోషం కల్గించని అంశాలు మానసిక వత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీన్నే "స్ట్రెస్" అంటుంటాం మనం.

నోరు, గొంతు, ఈసోఫేగస్ అనే అన్నవాహిక, పొట్ట (Stomach) అనే గ్యాస్ట్రియం, అక్కడినుంచి చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు చివరిలో మలాశయం ఇవన్నీ కలిస్తే "జీర్ణకోశం' ఏర్పడుతుంది. ఇందులో గ్యాస్ట్రియం (పొట్టభాగం) లోపలి భాగాన వుండే పొర (Inner lining) వాచిపోవడం వలన కొన్ని బాధలు కలుగుతాయి. గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. "ఆంత్రశోధ" (Inflammation, Irritation) అంటారు. ఇది అకస్మాత్తుగా ముంచు కొచ్చినట్లు రావచ్చు. దీర్ఘకాలంగా బాధపెట్టే వ్యాధిగా మారిపోవచ్చు కూడా !

ఎందుకొస్తుందంటే ...

పేగు లోపలి వైపు పొర (Mucusb) వాచిపోవడానికి అనేక కారణాలున్నాయి.

1. బాక్టీరియా - వైరస్‌లు
2. ఆల్కహాల్
3. పుల్లని ఆహార పదార్థాలు
4. తరచూ వాంతులు కావటం

5. లివర్‌లో గాల్‌బ్లాడర్ అనే చేదుతిత్తి వుంటుంది. ఇందులోంచి 'బైల్' అనే పచ్చని పదార్థం జీర్ణాశయంలోకి చేరి తీసుకున్న ఆహారం అరిగేలా చేస్తుంది. ఒక్కోసారి ఈ బైల్ పదార్థం వెనక్కి ఎగదట్టి గ్యాస్ట్రయిటిస్ రావటానికి కారణం అవుతుంది. 'Bile reflux' అనే కారణంగా దీన్ని చెప్తారు.

దీని తదితర పోషక విలువలు శరీరానికి వంట బట్టేందుకు కావలసిన ప్రేరకాలు పొట్టలో తగ్గిపోయినప్పుడు రోగికి ఒకరకమైన 'రక్త క్షీణత' కలుగు తుంది. (Perniciousr Anoemia) ఈ రక్త క్షీణత కారణంగా పొట్టలోపల పొర వాచిపోతుంది.

హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ అనే బాక్టీరియా పొట్ట లోపల వుండే మ్యూకస్ పొరని ఆశ్రయించుకొని పెరుగుతుంది. ఇది హానికరమైన బాక్టీరియా. దీనివలన పొట్టలోపలి మ్యూకస్‌పొర వాచిపోయి గ్యాస్ట్రయిటిస్ ఏర్పడుతుంది.

వ్యాధి వస్తే ఏమౌతుంది ?

చాలామందిలో వెంటనే పెద్ద లక్షణాలు కనిపిం చకపోవచ్చు. ఇది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిన తర్వాత తిన్నది వంటబట్టకుండా చేయడం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం. ఎక్కువమందిలో ఇది దీర్ఘవ్యాధే !

1. కడుపులో గడబిడ, 2. వాంతులు, వికారం కడుపు 'అప్‌సెట్' అయ్యిందని పించడం, 3. కడుపులో నులినొప్పి, 4. అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, అరుచి, 5. రాత్రిపూట కడుపులో మంట, కారం పోసినట్లనిపించడం, 6. ఎక్కిళ్ళు, 7. కాఫీ రంగులో వాంతి, నెత్తురుతో కూడి వెళ్లడం 8. నల్లగా కాటుకలా విరేచనం కావటం.

ఈ లక్షణాలన్నీ గ్యాస్ట్రయిటిస్‌అని అనుమా నించి తీరాల్సిన బాధలు. వీటిలో ఏ ఒక్క లక్షణం కన్పించినా మొదటిరోజే జాగ్రత్తపడితే, అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారకుండా వుంటుంది.

చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకుంటాం ఇలా ...

1. అవసరం వున్నా లేకపోయినా అదేపనిగా నొప్పుల బిళ్లలు కార్టిజోన్లు తెగమింగే అలవాటు గ్యాస్ట్రయిటిస్‌కు కారణం అవుతుంది.
2. వేళాపాళా లేని భోజనం, అర్థరాత్రిదాకా టీవీ చూస్తూ గడపటం,
3. అదేపనిగా కాఫీ-టీలను తెచ్చి కడుపులో పోసి నింపటం
4. పొగత్రాగడం. ఆల్కహాల్ ప్రియత్వం - తాగడం ఒక గొప్ప. తాగనివాడు చవటదద్దమ్మ అనే అహంభావం.

5. పులుపు పదార్థాలు, ఊరగాయ పచ్చళ్లు, వేపుడు కూరలు, కష్టంగా అరిగే పదార్థాలు ఇష్టంగా తింటూ వుండటం.

6. రోడ్డుమీద ఆహారపదార్థాలు, బైట తిళ్లు, శుచి శుభ్రత లేకుండా తినడానికి అలవాటుపడటం.

7. గ్యాస్ట్రబుల్, ఎసిడిటీ, పేగుపూత లాంటి బాధలకు తరచూ గురిఅయ్యేలా చేసే ఆహార విహారాలు - ఎప్పుడూ 'గుండెమంట' (Heart Burn) తో బాధపడటం.

8. ఆకలి లేదనీ, వికారంగా వుందనీ, తినబుద్ధి కావటం లేదనీ, రుచి తెలియటం లేదనీ అన్పించినా జాగ్రత్త తీసుకోకపోవడం

9. త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్లు తరచూ వస్తూవున్నా పట్టించు కోకపోవటం.

10. శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థం అని తెలిసినా వాటిమీద వ్యామోహం కొద్దీ తినడం.

వ్యాధి ప్రమాదకరమైనదా ?

గోరుతో పోయేదానికి గొడ్డలి దాకా తెచ్చు కోవటం జరిగితే గ్యాస్ట్రయిటిస్ ప్రమాదకరమైన వ్యాధే అవుతుంది. మూల్యం హెచ్. పైలోరీ బాక్టీరియా వలన కేన్సర్ దాకా దారితీయవచ్చు.

కేన్సర్, ఎయిడ్స్, ఇతర దీర్ఘవ్యాధులు ఏర్పడినపుడు ముఖ్యంగా కీళ్లవాతం, బీపీ లాంటి సాధారణ వ్యాధులు కలిగితే వాటికి మందులు గట్టిగా వేసుకోలేని స్థితి... గ్యాస్ట్రయిటిస్ కారణంగా ! అవి కూడా దీనికి తోడై అగ్ని+ఆజ్యం అవుతాయి.

చాలా త్వరగా ముసలితనం ముంచుకొస్తుంది.

ఎలా కనుక్కోవటం ?

ఎండోస్కోపీ పరీక్ష ద్వారా పొట్టలోపలి మ్యూకస్ పొరలో వాపుని నిర్ధారిస్తారు.

రక్తక్షీణత (పెరినిషియస్ ఎనీమియా) వుంటే, అది గ్యాస్ట్రయిటిస్ వలనేనని పడిగడతారు.

హెచ్.పైలోరీ బాక్టీరియా ఉన్నదేమో పరీక్ష చేస్తారు.

ఫీకర్ అక్కల్ట్ బ్లడ్ అనే పరీక్ష ద్వారా విరేచనంలో రక్తకణాలు ఉన్నాయేమో తెలుసుకొంటారు. పొట్టలోపల రక్తస్రావం జరిగితే విరేచనం కాటుకలా నల్లగా అయ్యే అవకాశం వుంది. రోగి పాలిపోయి, దిగాలుగా వుంటాడు. తరచూ పొట్టకు

సంబంధించిన బాధలు చెప్తుంటాడు. రక్తహీనత నీరసం, ఆహారం సరిగా తీసుకోలేకపోవటం - ఇవన్నీ స్పష్టంగా గ్యాస్ట్రయిటిస్ రోగిలో కన్పించే లక్షణాలే.

నివారణ సాధ్యమా ?

గ్యాస్ట్రయిటిస్ రాకుండానూ, వచ్చాక త్వరగా తగ్గేందుకు ఒకే ఒక్క ఉపాయం ఉంది - అది రోగి తన జీవిత విధానాన్ని, తన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవటం... ఇప్పటివరకూ తను జీవించిన విధానం గాని, తను ఆలోచించిన విధానం గానీ తనకు (లేదా) తన వలన ఇతరులకు ఎలాంటి ఉపయోగకరమూ కాదని గ్రహించటం... మానసిక ప్రశాంతతని సాధించుకోవటం వలన మాత్రమే.

గ్యాస్ట్రయిటిస్ నివారణ సాధ్యం అవుతుంది.

1. కడుపులో ఆమ్లం పెరగకుండా చూసుకోవాలి. ఆహార విహారాలతోపాటు మానసిక ఒత్తిడి (Strees) కూడా ఆమ్లం (Acidity) పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. అది గమనించి అన్నీ మార్పు చేసుకోగలగాలి.
2. పులుపు పదార్థాలు, సాంబారు, చింతపండు రసం, లేదా నిమ్మరసం పోసిన వంటకాలు, అల్లం-వెల్లుల్లి బాగా దట్టించిన మషాలాలు, పులిహోర - బిరియానీ - పలావ్‌లు, ఊరగాయలు శాకంబరీదేవి ప్రసాదం అంటూ, ఆంధ్రమాత అంటూ గోంగూర, చింతకాయ ఊరగాయలు ఇవి గ్యాస్ట్రయిటిస్‌ను పెంచి పోషించే అంశాలు.
3. ఆల్కాహాలు, పొగతాగడం ఈ రెండింటినీ ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత కూడా కొనసాగిస్తే తగ్గించవలసిన బాధ్యత ఔషధాలు, డాక్టర్లు తీసుకోలేకపోవచ్చు.
4. నొప్పుల బిళ్లలు గాని, ఇతర ఔషధాలు గాని మీకు గ్యాస్ట్రయిటిస్ వుందని వైద్యుడికి చెప్పి ఆయన సూచనమేరకు మాత్రమే మందులు వాడాలి. మందులషాపు వైద్యం మీద ఆధారపడకూడదు.
5. పీచుగల్గిన ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తే ఎసిడిటీ పెరగదు. యాపిల్, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, టీ వీటికి హెచ్ పైలోరీని నివారించే శక్తి వుందని తేలింది. ఆ బాక్టీరియా ఉన్నవారికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.
6. ఎక్కువ కొవ్వు కలిగిన పదార్థాలు గ్యాస్ట్రయిటిస్‌ని పెంచుతాయి. నూనెలో వేసి అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించిన ఏ ఆహారపదార్థం అయినా గ్యాస్ట్రయిటిస్‌ని తెస్తుంది.

7. పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడిని కలిపి, తగినంత ఉప్పు వేసుకొని తాగితే గ్యాస్ట్రయిటిస్ త్వరగా తగ్గుతుంది.

8. ఉదయం పూట టిఫిన్లు పేరుతో మనం తినేవన్నీ ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా – వీటితోపాటు తినే చట్నీలు, కారప్పొడులు, సాంబారు ఇవన్నీ గ్యాస్ట్రయిటిస్‌కు మిత్రులే ! వీటిని మానేయండి. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, ఒక చిన్న గిన్నెలో కొంచెం వేడి అన్నం తీసుకొని, అది మునిగే వరకూ పాలుపోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వేస్తే తెల్లవారేసరికి ఆ అన్నం పెరుగులా తోడుకొంటుంది. ఉదయాన్నే దాన్ని, ఇందాక చెప్పిన ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడితో నంజుకొంటూ తినండి. టిఫిన్లకు బదులుగా దీన్ని తినండి. గ్యాస్ట్రయిటిస్ నెమ్మదిస్తుంది.

తాతగారి దగ్గు వ్యాధి - ఆహారంలో మార్పులు

"తాతకు దగ్గు నేర్పుతావా?" అంటుంటారు. హనుమంతుని ముందు కుప్పిగంతులు వేస్తావా అని అడిగినట్టు.

దగ్గుకీ తాతకీ సంబంధం ఏవిటీ...?

దగ్గు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముసలితనం పెరుగుతున్నట్టు కొందరు లెక్కలేసుకొంటూ ఉంటారు.

పరమ ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన వారైనా సరే గాలి పీల్చుకునేప్పుడో వదిలేటప్పుడో గురగుర శబ్దం రావటం, ఆయాసపడటం, దగ్గు రావటం, కళ్ళెపడిమాటి మాటికి ఊయాల్సిరావటం, ఇదంతా చూసి, వయోవృద్ధుల్ని ఈసడించుకోవటం... ఇది నిత్యకృత్యంగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది చాలా మంది విషయంలో!

దగ్గు వార్థక్య లక్షణమా...? లేక, ఒక వ్యాధిగా వస్తోందా...? అది కాకపోతే ఏదైనా వేరే వ్యాధికి సంకేతంగా వస్తోందా..? ఈ మూడింటిలో ఏది కారణం అయినా ఈసడింపులు తప్పవు వృద్ధులకు.

ఎవరు తమ పేరున ఆస్తుల్ని నిలుపుకోలేకపోయారో... ఎవరు వృద్ధాప్యంలో కొడుకులూ, కూతుళ్ళూ లేదా ఇతరుల మీద ఆధారపడి జీవిస్తున్నారో వారికి దగ్గు అనేది పెద్ద శాపం అవుతుంది.

దగ్గుతున్న తాతగారి దగ్గరికి పిల్లలను వెళ్ళనీయరు. అన్నం విడిగా వేరే కూచోబెట్టి పెడతారు. వడ్డించేప్పుడు దూరం దూరంగా నిలబడి వడ్డిస్తారు. ముఖ్యంగా భార్యలేని మగాళ్ళ బతుకు వృద్ధాప్యంలో దుర్భరమేననిపిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తులలో నిమ్ము, ఊపిరితిత్తుల లోపలనీరు చేరటం, ఊపిరితిత్తుల లోపల వాచిపోవటం లాంటివి దగ్గుని ప్రేరేపించే అంశాలు. ఇవి దీర్ఘ వ్యాధిగా పరిణమించినప్పుడు దాన్ని సిఓపీడి అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. అంటే "క్రానిక్ అబ్‌స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిజార్డర్" అంటారు. "దీర్ఘవ్యాధిగా మారిన ఊపిరితిత్తులలో అవరోధం" అనే వ్యాధిగా పిలుస్తారు. దానికి గట్టి చికిత్స అవసరం అవుతుంది.

వృద్ధాప్యంలో దాని ప్రభావం మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దగ్గు విడవకుండా వస్తున్నప్పుడు ఈ 'సీఓపిడి' గురించి డాక్టరు గారిని అడిగి తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఒకవేళ ఊపిరితిత్తులు ఎలాంటి వ్యాధులకూ లోను కాకుండా ఆరోగ్యంగానే క్లియరుగా ఉన్నాయని డాక్టరుగారు చెప్పినా కూడా దగ్గు వస్తున్నదంటే దాన్ని తీసుకు వస్తున్న అంశాలు ఇంకేవో ఉన్నాయని అర్థం.

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే దగ్గుకి పొగత్రాగే అలవాటు కూడా ఒక కారణమే! నిప్పు భాగం చుట్టని నోట్లో పెట్టుకొని కాల్చే అడ్డపొగ లాంటి అలవాట్లు కూడా దగ్గు తేవటానికి కారణాలే! వృద్ధాప్యంలో అకారణ ఈసడింపులు లేకుండా సుఖంగా జీవించాలంటే పొగత్రాగే అలవాటు ఉన్నవారు తక్షణం మానేయాల్సిందే!

ఒక్కోసారి తీసుకుంటున్న ఆహారపదార్థాలు కూడా సరిపడక దగ్గు రావచ్చు.

కొందరికి పులుపు పడకపోవచ్చు. కొందరికి స్వీట్లు పడకపోవచ్చు. కొందరికి నెయ్యి, నూనె, దాల్డాల్లాంటివి సరిపడక పోవచ్చు. కొందరికి మజ్జిగ సరిపడవు. కొందరికి మద్యపానం ఇంకొందరికి పచ్చిమిరపబజ్జీలు సరిపడకపోవచ్చు. ఇవన్నీ దగ్గుని ప్రేరేపించే అంశాలే! వీటిని ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు.

రెండు లేక మూడు వారాల నుండీ ఆగకుండా దగ్గు వస్తోన్నదంటే, అది దీర్ఘ వ్యాధికి దారి తీసిందని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఊపిరితిత్తులకు సరఫరా అయ్యే నరాలలో ఏమాత్రం సంచలనం కలిగినా దగ్గు వస్తుంది.

మన ఊపిరితిత్తులలోపల ఊపిరి నడిచే దారిలో అడ్డుగా ఉన్న దాన్ని బలంగా బయటకు వెళ్ళగొట్టే ఒక ప్రయత్నం దగ్గు. తమ్ము కూడా అటువంటిదే! దగ్గులూ, తుమ్ములూ రెండూ ఊపిరితిత్తుల మార్గాన అవరోధాలను వెళ్ళగొట్టే ప్రక్రియలు. ఈ అవరోధాలు దేని వలన వస్తున్నాయనేది మళ్ళీ ఇంకో ప్రశ్న.

యాంటీబయటిక్సు వగైరా దీర్ఘకాలం వాడవలసి వచ్చిన ఊపిరితిత్తులలో నిమ్ములాంటి వ్యాధులు తగ్గిన తరువాత కూడా కొందరిలో దగ్గు కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఊపిరి నడిచే మార్గంలో పూర్వపు దోషం కలిగించిన వాపు, ఉద్రేకం లాంటివి పూర్తి ఉపశమనం పొందే వరకూ దగ్గు వస్తూనే ఉండవచ్చు. దీన్ని chronic post - infective cough అంటారు.

ఒక్కోసారి ముక్కుల దగ్గర విపరీతంగా కఫం పుట్టి ముక్కు దిబ్బడ వేస్తుంది. నెమ్మదిగా ఈ కఫం గొంతులోకి దిగి, ఊపిరి నడిచే మార్గానికి అవరోధం కలిగిస్తుంది. దాన్ని వెళ్ళగొట్టటానికి దగ్గును తెచ్చి పెడుతుంది శరీరం.

ఆస్తమా లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడినప్పుడు ఊపిరి నడిచే మార్గంలో వాపు (లేదా) బిగుసుకుపోవటం (narrowing and thickening of the airways) కూడా వృద్ధాప్యంలో దగ్గు తరచూ తిరగబెట్టటానికి ఒక కారణం కావచ్చు. చిన్నతనంలో ఎప్పుడో వచ్చిన ఊపిరితిత్తుల నిమ్ము లాంటి వ్యాధుల వలన ఈ ఊపిరి మార్గంలో వాపు అనేది ఒక దీర్ఘవ్యాధిగా ఉండవచ్చు కూడా!

ఊపిరితిత్తుల్లో అనేది సాధారణంగా ఆహారపదార్థాలు, పానీయాలు శరీరానికి సరిపడనివి తీసుకోవటం వలన వస్తూ ఉండవచ్చు కూడా! కాబట్టి, అరవైల్లోకి వచ్చిన ప్రతిఒక్కరూ ఆహార పానీయాల ప్రభావం తమ శరీరంపైన ఎలా ఉందో గమనించుకొంటూ తగిన విధంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు.

పొట్టలో యాసిడ్ బాగా పెరిగే ఆహార ద్రవ్యాలు తీసుకున్నప్పుడు రాత్రిపూట మంచి నిద్రలో ఉండగా ఒక్కసారి ఫౌంటెన్ లోంచి నీళ్ళు పైకి చిమ్మినట్టు పొట్టలోంచి గొంతులోకి స్రావాలు ఎగజిమ్ముతాయి. దీన్ని గ్యాస్ట్రో ఈసోఫ్లగల్ రిఫ్లక్స్ అంటారు. రిఫ్లక్స్ అంటే చిమ్మటం. అలా గొంతులోకి, ముక్కుల దాకా కడుపులో యాసిడ్ కలిసిన స్రావాలు చిమ్ముకు రావటం వలన గొంతు - ముక్కు మంది

పోయినట్టవుతాయి. ఊపిరి నడిచే దారంతా ఈ స్రావంతో నిండిపోయి, అర్ధరాత్రిపూట దగ్గుతో ఊపిరాడక సతమవుతూ ఉంటారు.

ఇలాంటివి తరచూ జరగుతుంటే, రాత్రిపూట పరమ సాధుభోజనం చెయ్యాలని అర్థం. పులుపు, కారం లేని ఆహారంతో రాత్రిపూట కడుపునింపుకొంటే ఈ అర్ధరాత్రి పూట దగ్గుబాధ రాకుండా ఉంటుంది.

చేతివేళ్ళలో గోరు భాగం దగ్గర ఉబ్బి ఉండటం, దురద, మంటతో కూడిన మచ్చలు తరచూ వచ్చిపోతుండటం, ముక్కులో ఏవో గడ్డల్లాంటివి ఏర్పడి గాలి పీల్చుకోవటానికి ఇబ్బంది పడటం, గొంతులో కిచ్ కిచ్ ఏర్పడటం, గొంతు నొప్పి, కళ్ళు ఎర్రబడి నీళ్ళు కారటం, కాళ్ళూ చేతుల్లో నీరుపట్టి వాచి పోవటం, గాలి పీల్చేప్పుడు వదిలేప్పుడు గురగురమని శబ్దం రావటం ఇవన్నీ 'తాతగారి దగ్గు వ్యాధి'లో తరచూ కనిపించే లక్షణాలు.

పొగతాగటం, పొగ పీల్చటం రెండూ సమానమైన ఇబ్బందులే కలిగిస్తాయి.

వాతావరణం శరీరానికి సరిపడనిదిగా ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఆహారపదార్థాల విషయంలో గట్టిగా కన్నువేసి ఉంచాలి. శరీరానికి సరిపడనివే ఎక్కువ తీసుకుంటూ ఉండటం చేత తాతగారి దగ్గు వ్యాధి తిరగబెడుతూ ఉండవచ్చు.

కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింకు, కాఫీ కలిసిన చాక్లెట్లు వీటిలో ఉండె కెఫీన్ పదార్థం గొంతులో ఇరిటేషన్ తెచ్చి దగ్గునీ కఫాన్నీ పెంచుతుంది.

మంచానికి తలభాగంలో ఉండే రెండు కోళ్లకింద రెండు ఇటిక రాళ్లను పెడితే, మిగతా శరీరానికన్నా తలభాగం పైకి లేచి ఉంటుంది. అందువలన పొట్ట స్రావాలు గొంతులోకి ఎగజిమ్మకుండా ఉంటాయి.

ఏది ఏమైనా, తాతగారి దగ్గు ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్రలేచినందువలన వచ్చేది కాదని అర్థం అయిపోయింది కదా! దాని కారణాలు దానికున్నాయి. మనం ఆ కారణాన్ని కనుక్కోగలగటంలో ఉంది అసలు చికిత్స.

ఆహారంలో పులుపు అరవై ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తులకు సాధారణంగా అపకారం చేస్తుంది. కాబట్టి, చింతపండు, చింతకాయ, మామిడికాయ, నిమ్మరసం లాంటి పుల్లని ద్రవ్యాల జోలికి వెళ్లకుండా ఉండటం వలన తరచూ కఫం, దగ్గు, తుమ్ములు, ఆయాసం లాంటి బాధలు తగ్గుతాయి. రాకుండా ఉంటాయి కూడా!

సాధారణంగా ఈ వయసులో జీర్ణశక్తి చాలా మందంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తమకున్న జీర్ణశక్తికి తగినట్టుగా అది జీర్ణం చేయగలిగిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. కష్టంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు దగ్గు వచ్చే అవకాశం ఉంది. బిరియానీ, పులిహోర లాంటివి కూడా ఇలానే దగ్గునీ కఫాన్నీ పెంచుతాయి. నోట్లోకి ఊరివచ్చే స్రావాన్ని ఉమ్మేయటానికి ఒక డబ్బా పక్కన పెట్టుకునే పరిస్థితి రాకూడదు.

మాదేవుందీ... పరాధీనులం ... పెట్టింది తినటమే గదా... ఈ వయసులో ఇలా కావాలీ, అలా కావాలీ అనడిగితే ఎలా సాగుతుందండీ ... అంటుంటారు పెద్దవాళ్ళు చాలా మంది.

ఇంట్లో వాళ్లని ప్రశాంతంగా కూర్చోబెట్టి వాళ్లని ఒప్పించటమే అంగీకరింప చేసుకోవటమే ఈ సమస్యకు పరిస్కారం!

వయోవృద్ధులకు షుగరూ, బీపీ గుండె జబ్బులకు వాడే మందులతోనే సగం కడుపు నిండిపోతుంది. నెలకి వెయ్యి నుండీ పదిహేనువందల వరకూ ఖర్చు అవుతోంది. వాటికి తోడుగా దగ్గు కూడా చేరిందంటే మందులవాడకం మరింత పెరిగి కడుపు మెడికల్ షాపు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మెడికల్ షాపులో ఉండే మందులన్ని మన కడుపులో ఉండకూడదు కదా!

అకారణంగా వచ్చే దగ్గు, కఫం బాధలకు తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోవటమే పరిష్కారం. తేలికగా అరిగేది ఎక్కువగా తిన్నా ఏమీ కాదు. కష్టంగా అరిగేది కొద్దిగా తిన్నా ఇబ్బంది పెడుతుంది.

మలబద్ధతను జయించండి

ప్రతిరోజూ కాల విరేచనం కావాలి. గడియారం గంటకొట్టినంత టంఛన్‌గా దాని సమయానికి అది అయిపోవాలి. వారానికి ఏ మూడుసార్లో నాలుగుసార్లో అతికష్టంమీద కడుపు కదిలే స్థితిని “మలబద్ధత” (Constipation) అంటారు. ఇది మరింత తీవ్రమై, విరేచనాన్ని, అపానవాయువుని కూడా బంధించటాన్ని Obstipation అంటారు. ఇందుకు మొదటి కారణం... వేళాపాళా లేని మన జీవిత విధానం, మన ఆహారపు అలవాట్లే! హార్మోనల్ కారణాలు, పేగుల అమరిక - కదలికలకు సంబంధించిన కారణాలు, కొన్ని రకాల మందులు - ఇవి కూడా మలబద్ధతని

కలిగిస్తాయి. సమస్త వ్యాధులకూ మలబద్ధతే కారణం అవుతోంది. దాన్ని జయించటం ఒక అవసరం!

1-2 ఏళ్ళు వచ్చే వరకూ పిల్లలు 4-5 సార్లు పలుచగా విరేచనానికి వెళతారు. ఆ తర్వాత కొంత తగ్గి, 4 ఏళ్ళు వచ్చాక రోజుకు ఒకసారి వెళ్ళటానికి అలవాటుపడతారు. అప్పటికి విరేచనం గట్టిగా అవటం మొదలవుతుంది. అక్కడి నుండి 'స్కూలు' నిబంధనల కారణంగా ఆ ఒక్కసారి వెళ్ళటం కూడా జరగక, ఎక్కువమంది పిల్లలు మలబద్ధతకు గురి అవుతున్నారు. విద్యా సంస్థలనేవి వ్యాపార సంస్థలు! వాళ్ళకి ఇవేవీ పట్టవు. తల్లిదండ్రులే పిల్లల విరేచనం అలవాటుని పట్టించుకొంటూ ఉండాలి. మీ పిల్లల టాయిలెట్ అలవాట్లేమిటి. ఇంటి దగ్గర సరిగా వెడుతున్నారా! మీ పిల్లలు చదివే స్కూళ్ళలో టాయిలెట్స్ సక్రమంగా ఉన్నాయా? అన్నీ పరిశీలించండి!

మలబద్ధత అనేక కారణాల వలన వస్తుంది! పేగుల పనితీరు కారణంగా (Functional) : పేగులలో ఏ వ్యాధీ లేకుండా, కేవలం మలబద్ధత 6 నెలల కన్నా ఎక్కువకాలంగా వుంటుంది. ప్రత్యేకమైన బాధ ఏమీ ఉండదు. పేగుల కదలిక బలహీనంగా వుంటుంది. సమయానికి అవలేదనే దిగులు ఎక్కువ. వయోవృద్ధుల్లో ఈ పరిస్థితి బాగా కన్పిస్తుంది వారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూనే, అతిగా ఎదురుచూడటం ఆపడం కూడా అవసరమే.

కొన్ని రకాల మందుల వాడకం కారణంగా (Medication) : బీపీ, గుండె జబ్బులకు వాడే మందులు ముఖ్యంగా మూత్రాన్ని ఎక్కువగా అయ్యేలా చేసే ఔషధాలు, కాల్షియం, అల్యూమినియం, కోడీన్, మార్ఫిన్ లాంటి మందులు, కొన్ని రకాల మత్తుమందులు, డిప్రెషన్ లాంటి వ్యాధి లక్షణాలకు వాడే మందులు ఇవన్నీ మలబద్ధతని తెచ్చేవే.

కొన్ని రకాల వ్యాధుల కారణంగా (+Metabolic) : థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం, పాంక్రియాజ్ గ్రంథిలోపం (డయాబెటిస్) ఇలా కొన్ని హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతున్న వ్యాధుల్లో మలబద్ధత సహజంగా ఏర్పడుతుంది.

శరీరంలో లోపాల కారణంగా (Anatomical) : వెన్నుపూస దెబ్బతినడం, పార్కిన్‌సన్ వ్యాధి, పెద్ద ప్రేవుల్లో కేన్సర్, మలాశయంలో వాపు, మలాశయానికి చెందిన నాడీవ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయకపోవడం - ఇలాంటివి అనేక కారణాలు మలబద్ధతకి కారణం అవుతున్నాయి.

మానసిక వ్యాధుల కారణంగా (Psychological) :

★ మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి ఉన్నవారు గొంతుక కూర్చుని విరేచనానికి వెళ్ళటానికి భయపడి మలబద్ధతని తెచ్చుకొంటారు.

★ మొలలు, ఫిస్ట్యులా లాంటి వ్యాధుల్లో విరేచనం నొప్పితో కూడి వెళ్తోందని భయపడి మలబద్ధతని తెచ్చుకొంటారు.

★ మరుగుదొడ్లు అనుకూలంగా లేకపోవడం,

★ చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం లాంటి మానసిక బాధలు, ఇవన్నీ మలబద్ధతకు కారణమౌతున్న అంశాలే!

మలబద్ధతతో బాధపడే వ్యక్తి విరేచనం ఏ విధంగా అవుతోందో వివరించి చెప్పే అంశాలు ముఖ్యమైనవి. విరేచనం కష్టంగా అవుతోంది. రాయిలాగా అవుతోంది. మేకపెంటికల మాదిరిగా అవుతోంది. ఉబ్బరం వుంటుందో, అపానవాయువులు వెళ్తున్నాయి కడుపులో నొప్పి వస్తోంది తలనొప్పి, తలతిరుగుడు వుంటున్నాయి. విరేచనం అయిన తర్వాత కూడా ఇంకా వెళ్ళాలనే భావన అలానే వుండిపోతోంది. వెళ్ళిన తర్వాత నీరసం, నిస్సత్తువ ఏర్పడుతున్నాయి. కొన్నాళ్ళు నీళ్లుగా, కొన్నాళ్ళు రాయిలా అవుతున్నాయి. -- ఇలా బాధను చెప్పుకుంటారు రోగులు.

ఎక్కువమంది విషయంలో ఇది చేజేతులా తెచ్చుకొనేదే అవుతుంది. వేళల్ని పాటించకపోవటం, వాయిదావేసి సాయంత్రం వెళదాం, రేపు వెడదాం అనుకోవటం, బద్ధకించటం – ఇవన్నీ మానేస్తే 'మలబద్ధత' వ్యాధిగా మారకుండా వుంటుంది.

పేగులలోపల తగినంత నీరు అందించి విరేచనం మెత్తపడేలా చేయడానికి ఉదయాన్నే నీరుతాగటం, "మజ్జిగమీద తేట"ని తాగటం, పేగుల లోపలికి నీటిని ఆకర్షించే (ఆస్మాటిక్) మెగ్నీషియం లవణాలు, లాక్టులోజ్ లాంటివి వాడటం, పళ్ళు, కూరగాయల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవటం విరేచనాన్ని బంధించే చింతపండు, ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు తినకుండా ఆపటం మేలుచేసే ఉపాయాలు. శరీర వ్యాయామం కూడా పేగుల కదలికకు దోహదపడుతుంది.

విరేచనాల మందులు అతిగా వాడటం మలబద్ధతకి ఒక పరిష్కారం ఎంత మాత్రం కాదు. పైగా విరేచనాల మందులు పోనుపోనూ ఎక్కువ మోతాదు వాడవలసి వస్తుంది. ఒక దశలో డబ్బాడు మింగినా కడుపు కదలని పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకని మృదు విరేచనకారులైన కాయకూరలు, పళ్ళతోనే పేగుల్ని దృఢతరం చేసుకోవాలి.

పీచు పదార్థాలలో బీర, పొట్ల, సొర ముఖ్యమైనవి. ..వీటిని చింతపండు లేకుండా కూరగా చేసుకోవటం, రసం తీసి రసంపొడి వేసి చారులాగా కాచుకుని తాగటం, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, కొత్తిమీర లాంటి వాటిని కూడా రసంతీసి చారు కాచుకుని తాగటం వలన ఎక్కువ ఆకు, ఎక్కువ కాయని తీసుకోగలుగుతాం.

'సునాముఖి' ఆకు ఉన్నంతలో ఉత్తమమైన విరేచనకారి. దీన్ని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటే, ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో అంచనా వేసుకొని ఆ మేరకు సునాముఖిని వాడుకోవాలి. చారు కాచుకోవచ్చు. కషాయం కాచుకోవచ్చు. కారప్పొడిలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము – మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడికి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో చెంచాపొడి చొప్పున కలిపి తాగండి. 3 పూటలా రోజూ తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

త్రిఫలాచూర్ణం ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుసార్లు మజ్జిగలోగాని, నీళ్ళలోగాని కలిపి తాగవచ్చు. కషాయం కాచుకోవచ్చు. తేనెతో తీసుకోవచ్చు.

గలిజేరు, గంగపావిలికూర, చక్రవర్తికూర, చిర్రికూర, గుంటగలగరాకు – ఇవన్నీ పొలం గట్ల వెంబడి, నీళ్ళకుంటల వెంబడి పెరిగే మొక్కలు. వీటితో ఆహార పదార్థాలను యుక్తిగా చేసుకుని తింటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయ గుజ్జుతీసి పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకుని రుచికరమైన పెరుగుపచ్చడి తినండి. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. మలబద్ధత ఆగుతుంది.

మునక్కాడల యొక్క లేత ఆకులు కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి అన్నీ చేసుకోదగ్గవి. రుచికరం. ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి.

మలశోధక చూర్ణం, స్వాధిష్ట విరేచన చూర్ణం, యష్టిచూర్ణం, త్రిఫలా చూర్ణం లాంటి ఔషధాలు ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహామీద వాడదగినవి ఉన్నాయి.

మలబద్ధతని రానీయకుండా చేసుకోవటమే గొప్ప కళ! మనుషులంతా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యే కళాకారులు కావాలి.

ఆడవాళ్ళలో మలబద్ధత

జబ్బులకూ ఆడా మగా తేడాలుంటాయి. మలబద్ధత విషయంలో ఇది మరీ నిజం. సగటు మధ్య తరగతి మహిళల జీవన విధానం వలనే ఈ తేడా

లేర్పడుతున్నాయి. ముప్పయ్యేళ్ళ లోపు ఆడవాళ్ళలో మలబద్ధకం మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ఇందుకు వంటింటి విధుల్లోపడి శరీర ధర్మాలను వాయిదా వేయటమే ముఖ్య కారణం.

ఇంట్లో అందరికన్నా ముందే నిద్ర లేవటం, కసవులు చిమ్ముకోవటం, ఇళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవటం, పొయ్యి వెలిగించి కాన్వెంట్లకు పోయే పిల్లల కోసం క్యారియరు కట్టే పనిని పూర్తి చేయటం, పిల్లల్ని తయారు చేసి, వాళ్ళను స్కూలు బస్సు దాకా తీసుకువెళ్ళి ఎక్కించటం, అంట్లూ, బట్టలూ ఆ వెంటనే మధ్యాహ్నం భోజనం కోసం ప్రయత్నాలు, వంటలు వడ్డనలూ వంటిల్లు కడుక్కోవటాలన్నీ అయ్యేసరికి సాయంత్రం పనులు మొదలు కావటం... రాత్రి అందరూ పడుకునేవరకూ ఎవరి సేవలు వారికి చేయటం... ఇంత పని భారంలోపడి, టాయిలెట్లోకి వెళ్ళి ప్రకృతి పిలుపును పట్టించుకొనేంత సావకాశం ఆడవాళ్ళకు ఉండటం లేదు.

ఉద్యోగాలు చేసుకునే ఆడవాళ్ళయితే, ఈ ఇంటి పనులన్నీ చేసుకునే, ఆఫీసులకు సమయానికి వెళ్ళేందుకు సమాయత్తమౌతారు. సగటు మధ్య తరగతి మహిళకున్నంత బిజీ షెడ్యూలు బహుశా ఈ దేశ ప్రధాన మంత్రిక్కూడా ఉండదేమో! అందువలన ఎప్పటికప్పుడు కొంచెం సేపాగాక వెడదాం అనో, ఈ పని పూర్తయ్యాక వెడదాం అనో అనుకోవటం, అదే పరిస్థితి ప్రతిరోజూ కొనసాగటం వలన చివరికి అదే అలవాటుగా మారి, విరేచనానికి వెళ్ళడం అనేది ఆడవాళ్ళలో చాలా మందికి ఒక అపురూప అంశంగా మారిపోతుంటుంది. మోషన్ వస్తే మోక్షం వచ్చినంత సంబరం అయ్యే పరిస్థితి వస్తుంది. ఇది ఆడవారికి వారి జీవన విధానం వలన కలిగే ఒక సమస్య. ఇలా జీవించే మగవారిక్కూడా ఇది సమస్యే!

గడియారం రోజూ సరిగ్గా సమయానికి గంట కొట్టినంత ఠంచనుగా విరేచనం ప్రతిరోజూ అదే సమయానికి అయ్యే స్వభావం మానవ శరీరాలకుంటుంది. కాలానికి అవుతుంది కాబట్టే దాన్ని కాల విరేచనం అన్నారు. అది సకాలంలో జరగాలంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సమయాన్ని తప్పించేందుకు ప్రయత్నించకుండా ఉండాలి. ఏ కారణం చేతయినా ఒక రోజు టైము మారితే మర్నాడు మళ్ళీ మారిన సమయానికే అవుతుంటుంది. రోజు ఒకే కాలానికి విరేచనానికి వెళ్ళే అలవాటు ఉన్నవారికి మలబద్ధత రాదు.

సమస్త రోగాలకూ మూలకారణం మలబద్ధతేనని మొదట గ్రహించాలి. నిద్రలేచాక దినచర్యలో మొదటి అంశంగా విరేచనానికి వెళ్ళటం అలవాటు చేసుకోవాలి. తరువాత అనే మాటని విరేచనం విషయంలో పొరబాటున కూడా

వాడకూడదు. మలబద్ధకం వలనే మలబద్ధ ఏర్పడుతుంది. క్యాంపులు తిరిగే ఉద్యోగ వ్యాపారాల్లో ఉన్నవారికి, ఆదరాబాదరా ప్రొద్దునే లేచి దూర ప్రయాణం చేసి ఆఫీసులకు వెళ్ళేవారికి, క్షణం తీరిక లేనంతగా పనుల్లో మునిగి వుండేవారికి మలబద్ధత ఈ కారణం వలనే ఏర్పడుతుంటుంది.

విరేచనం అయ్యే తీరును బట్టి జీర్ణాశయ వ్యవస్థలు మృదు, మధ్య, కఠిన (క్రూర) అని మూడు రకాలుగా ఉంటాయని చెప్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. గ్లాసు పాలు తాగితే రెండు విరేచనాలు కావటం మృదుతత్వం. విరేచనాల బిళ్ళలు డబ్బాడు మింగినా కడుపు కదలకపోవటం కఠిన (క్రూర)తత్వం. ఒక చిన్న విరేచనం మాత్ర వేసుకొంటే విరేచనం కావటం మధ్య తత్వం.

ఈ మూడు రకాల తత్వాలలో ఎవ్వరికి వారు తాము ఏ విధమైన శరీర తత్వం కలిగి ఉన్నారో మొదట అంచనా వేసుకోవాలి. దానికి తగ్గట్టుగా ఆహార విహారాలనూ, జీవన విధానాన్నీ మార్చుకోవటం అవసరం. అన్ని ఇతర పనులూ మాని విరేచనానికి వెళ్ళి రావాలనేది ఆయుర్వేద సూక్తి.

నిద్రలేస్తూనే విరేచనానికి వెళ్ళే అలవాటు చేసుకోవాలి. టాయిలెట్లోకి వెళ్లగానే వెంటనే విరేచనం అయిపోవాలి. గుండెలవిసిపోయేలా ముక్కీ ముక్కీ విరేచనానికి వెళ్ళే పరిస్థితి ఉండకూడదు. నీరు తక్కువ తాగేవారికి విరేచనం పిట్టం కట్టి ఎంత ముక్కినా బయటకు రాదు. స్థూలకాయం ఉన్నవారు, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులున్న వారు గొంతుక్కూర్చునే దేశవాళీ మరుగుదొడ్లే విరేచనానికి వెళ్ళటాన్ని పెద్ద శిక్షగా భావిస్తారు. నొప్పులకు భయపడి చాలామంది విరేచనాన్ని వాయిదా వేయాలని చూస్తారు. కొందరికి టాయిలెట్లో ఎంతసేపు కూర్చున్నా ఇంకా అవలేదన్నట్టు, పెద్ద విరేచనం కదిలి వచ్చేస్తోందన్నట్టు అనిపించి, గంటల తరబడీ అక్కడే గడపాల్సి వస్తుంటుంది. ఇవన్నీ వాత వ్యాధులకు దారి తీసే అంశాలుగా పరిణమిస్తాయి.

కొందరు మగవాళ్ళకి కాఫీ తాగకపోతేనో, సిగరెట్టు కాల్చకపోతేనో, ఫలానా దినపత్రిక చదవకపోతేనో విరేచనం కాదనే అపోహలు ఉంటాయి. వాటికోసం విరేచనాన్ని వాయిదా వేస్తుంటారు. నిజానికి కాఫీలో గానీ సిగరెట్టులో గానీ విరేచనం అయ్యేలా చేసే గుణాలేవీ లేవు. కానీ విరేచనానిక్కూడా సెంటిమెంటుని లింకు పెడుతుంటారు. ఇవన్నీ విరేచనాన్ని ఎగగొట్టే ఎత్తుగడలే గానీ ఉపయోగపడే ఆలోచనలు కానే కావు.

ఆరోగ్యకరమైన మలానికి కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలుంటాయి. వెళ్ళగానే అయిపోవాలి. మలం మృదువుగా ఉండాలి, కాసిని నీళ్ళు కొట్టగానే లెట్రిన్ ప్లేటుకు అంటుకోకుండా పోవాలి. నిన్ననో మొన్ననో తిన్న ఆహార పదార్థాలు విరేచనంలో కనిపించినా, నీళ్లతో కడుక్కున్నా చేతికి ఇంకా జిడ్డుగా అనిపించినా, లెట్రిన్ ప్లేటులో అంటుకొని ఎంత నీరు కొట్టినా వదలక అంటుకొని ఉంటున్నా ఆ వ్యక్తి పొట్ట చెడిందని అర్థం.

మొలలు, లూఠీలు, విరేచనమార్గంలో అవరోధాలు, పుళ్ళు, వాపులు కొన్ని రకాల మందులు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, మలబద్ధకానికి కారణం కావచ్చు. కేన్సరు లాంటి వ్యాధులక్కూడా మలబద్ధత తొలి హెచ్చరిక అవుతుంది.

విరేచనంలో తుమ్మజిగురు బంక లాగా తెల్లని జిగురు గానీ, రక్తపు చారలు గానీ ఉంటే అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధులు ఉన్నాయేమో చూపించుకోవాలి. విరేచనం పుల్లని యాసిడ్ వాసన వస్తుంటే కడుపులో ఆమ్లరసాలు పెరిగి పోతున్నాయని అర్థం. కుళ్ళిన దుర్మాంసం వాసన వేస్తుంటే లోపల చీము ఏర్పడుతోందేమో చూపించుకోవటం అవసరం. రిబ్బను లాగా సన్నగా విరేచనం అవుతుంటే పేగుల్లో అవరోధం కారణం కావచ్చు. మేకపెంటికల మాదిరి ఉండలు ఉండలుగా అవుతుంటే ఇరిటబులు బవుల్ సింద్రోమ్ లాంటి మానసిక వ్యాధులు కారణం కావచ్చు.

జీర్ణశక్తిని బలంగా కాపాడుకొంటూ, మలబద్ధత ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడేవారికి వ్యాధులు చాలా దూరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఆడవారు కేవలం మలబద్ధత కారణంగా అకారణమైన నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, గ్యాసుట్రబులు, పేగుపూత లాంటి వ్యాధులకు ఎక్కువగా గురి అవుతున్నారు. ఇందుకు మలబద్ధత, మలం విషయంలో బద్ధకమే ముఖ్య కారణం కావచ్చు.

ముఖానికి జిడ్డు - ఒక ఆహార సమస్య

వైద్యశాస్త్రంలో ఒక సామెత లాంటి సూక్తి వుంది.. మనసు అలిసిపోతే ముఖం జిడ్డు కారిపోతుందని! మనిషి మేథాశక్తి అపరిమితమేగానీ, మానసిక శక్తి చాలా స్వల్పమైంది. అతిచిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి పెద్దదిగా భావించుకున్నందువలన కలిగే సంఘర్షణాత్మక ఆలోచనలు మానసిక శక్తిని వృథా చేస్తాయి. అలసిన మనసు జిడ్డు ముఖాన్ని కలిగిస్తుంది.

"ఇది కష్టమైన పని, నా వల్లకాదు" అనేవారికి, "కష్టమేగానీ ప్రయత్నిస్తే సాధించవచ్చు"ననే వారికీ ఉన్నంత తేడా జిడ్డు కారే ముఖానికీ, జిడ్డు కారని వారికీ మధ్య ఉంటుందన్నమాట.

అలాగని, ముఖానికి జిడ్డు కారటం మానసిక బలహీనతేననటం కూడా పూర్తి వాస్తవం కాదు. వీరికి బలం ఎక్కువో తక్కువో కలిగిన మనసనేది ఒకటుంటుంది. కానీ అసలు జిడ్డు అనేదే లేని ముఖాల పరిస్థితి ఏమిటీ...? ఎండి, ముడతలు పడి, ముంచు కొచ్చిన ముసలితనం బట్టబయలైనట్లు ఉంటుంది. ఇలాంటి వారిలో మనసు పూర్తిగా బలహీనం అయి పోయిందనుకోవాలి. మనసు కొంచెం బలహీనంగా ఉంటే, ముఖం ఎక్కువ జిడ్డు కారుతుంది. మనసు ఎక్కువ బలహీనంగా ఉంటే ముఖం ఎండి బీటలు వారుతుంది.

ఈ వివరణ పూర్తి శాస్త్రీయమైనది కాక పోవచ్చు. కానీ, జిడ్డు కారే మనిషి ఆందోళనగా కనిపిస్తే, జిడ్డు అనేదే లేని మనిషి దుఃఖసాగరంలో కొట్టుకుపోతున్న వాడిలా ఉండటాన్ని మనం నిత్యజీవితంలో చాలామందిలో గమనించవచ్చు.

శరీరంలోని సమస్త యంత్రాంగమూ మనసు వలనే పనిచేస్తుంది. కాబట్టే, దాని ప్రభావం స్త్రీ, పురుష సంబంధమైన హార్మోన్లపైన కూడా ఉంటుంది. ముఖాన జిడ్డు ఉండటమూ, లేకపోవటమూ అనే అంశాలు స్త్రీ, పురుష హార్మోన్ల సమతుల్యత లోపించడం, యాండ్రోజెన్ అనే హార్మోన్ పెరగటం వలన కలిగేవే ! శరీరంలో ఎడ్రినల్, థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ మొదలైన గ్రంథుల మీద కూడా ఈ ప్రభావం పడుతుంది. అది అనేక ఇతర సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఈ సమస్యలన్నీ కలగలిసి మనిషిని ఆందోళనకు గురిచేస్తాయి. ఆందోళనల వలన ప్రారంభమైన ఈ లక్షణాలు మనిషిని మరింత ఆందోళనలోకి నెట్టివేస్తాయి. అందువలన మనిషి దీక్షాదక్షతలను కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. తన ఫేస్‌వాల్యూ పడిపోయినట్టుగా భావించు కుంటాడన్నమాట !

ముఖం జిడ్డు కారటాన్ని సెబోరియా అంటారు. చర్మం అడుగున ఉండే కొవ్వులోంచే ఈ జిడ్డు బయటకు వస్తోంది. ఇది ముఖవర్చస్సును మార్చేస్తుంది. కాంతివిహీనం చేస్తుంది. ఎంత కడిగినా తాజాదనమే లేనట్టుంటుంది. మొటిమలు, చుండ్రు, జుట్టు కుప్పలుకుప్పలుగా రాలిపోవటం లాంటి బాధలు కలుగుతాయి. అందువలన మనశ్శాంతి లేకుండా పోతుంది. ఇది చాలదా మనిషి తన కెరీర్‌ని దెబ్బతీసుకోవటానికి !

చర్మం మీదకు నూనె పదార్థం చెమటరంధ్రాల ద్వారా బయటకు వస్తుంది. అందువలన చెమట రంధ్రాలు మూసుకుపోయి, అందులో చెమట మిగిలి పోయి, దానిచుట్టూ సూక్ష్మజీవులు ఏర్పడి అక్కడ ఒక పొక్కు ఏర్పడుతుంది. దాన్నే మొటిమ అంటున్నాం.

మొత్తంమీద, అది హార్మోన్ల ప్రభావమో, మనసు ప్రభావమో ముఖం గ్రీజు రాసినట్లు జిడ్డు పట్టటానికి శరీరం లోపలినుంచి నూనె పదార్థం ఎక్కువగా విడుదల కావటమే కారణం అని అర్థం అవుతోంది. ఇందుకు పరిష్కారంగా బయటినుండి నూనె పదార్థాలను లోపలికి యివ్వటం మొదట ఆగాలి. మొటిమలను తగ్గించుకోవటానికి, జిడ్డును తగ్గించుకోవటానికి ఆవుపేడతో మొదలుపెట్టి అనేక భయంకరమైన విష రసాయనాల వరకూ అన్నింటినీ తెచ్చి పులుముతుంటారు. ఇది ముఖవర్చస్సును శాశ్వతంగా కోల్పోయేలా చేసే ఒక ప్రమాదకరమైన ప్రయత్నం.

జిడ్డును తొలగించుకోవటానికి సున్నిపిండిని మించిన సాధనం యింకొకటి లేదు. ఈతరం పిల్లల్లో అధిక సంఖ్యాకులకు కుంకుడుకాయలు తెలియవు. మొన్నీమధ్య దాకా ఇళ్లల్లో కుంకుడుకాయలు కొట్టుకునే రాయి లేదా ఇనుప గూటం ఉండేది. ఇప్పుడు అవన్నీ పోయాయి. సీకాకాయి వాడకం మొదటి నుండి మనకు తక్కువే. ఇప్పుడు అవన్నీ వదిలేసి కేవలం షాంపూలు, సబ్బులమీద ఆధార పడుతున్నాం. చిన్న తేడా కనిపిస్తే చిట్కా వైద్యాలకు వందలూ వేలూ ఖర్చు చేస్తున్నాం. ఆ తరువాత అసలు వైద్యానికి వెళ్ళి ఆస్తులు ధారపోస్తున్నాం... ఇలాంటి విచిత్రాలు చాలా చేస్తున్నాం మనం.

కూర అంటే వేపుడు కూరేనన్నట్టు, ఇంకోరకంగా కూర వండితే అది సామాన్యులో అలగాజనమో తినేదన్నట్టు ప్రతిరోజూ వేపుడు కూర తప్పనిసరిగా తినటం యివ్వాళ నడుస్తున్న ఫ్యాషన్. ఒకవేళ ఇగురు కూర లేదా ముద్దకూర వండినా, విస్తట్లో ఆ కూరలోంచి నూనె వరదలెత్తి పారేటంతగా దానిలో ఎత్తుకెత్తు నూనె పోసి వండటం ఇవ్వాళ గొప్పదిగా చెప్పబడుతున్న అంశం. "నెలకు పది కిలోలయినా మా ఇంట్లో నూనె సరిపోదండీ. నూనె తక్కువైతే మా పిల్లలు ముద్ద ముట్టరు. ఈయన అయితే చిందులు తొక్కుతారు..." అంటుందో ఇల్లాలు. నూనె తక్కువైతే చిందులు తొక్కేవారి వలన దేహానికే కాదు, దేశానిక్కూడా అపకారమే...

వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు దేశీయులందరి ఉమ్మడి సంపద. వాటిని కొందరు ధనికులు విలాసానికి వృధాచేయటం మీద ఈ దేశంలో నియంత్రణ లేదు. అందువలన అవసరానికి మించి నూనె వాడటం, అవసరానికి మించి వండి, తినకుండా

పారేయటంలాంటివి మన దేశంలో జరుగుతున్నాయి. భారతీయులు తెగ తినటం వలనే ప్రపంచంలో ఆహారం కరువొచ్చిందని అన్నారొక అమెరికన్ విదేశాంగ మంత్రి. అపుడు అంతమాట మనల్ని అంటుందా అని మనం గొంతు చించుకున్నాం. నిజానికి మనం తినేదానికన్నా పారేసేది ఎక్కువ అనే వాస్తవాన్ని అప్పుడూ ఇప్పుడూ కూడా గుర్తించటానికి మనం సిద్ధంగా లేము. తిన్నదీ పారేసేదీ కలిపి కూడితే అది మన దేశ ఉత్పత్తికన్నా ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంటే, మనది చాలక, విదేశాలనుంచి కూడా తెచ్చుకొని తిన్నంత తిని మిగిలింది పారేస్తున్నామన్నమాట.

ఇపుడీ ఉపోద్ఘాతమంతా ఎందుకంటే, మన శరీరానికి ఎప్పుడు ఏది అవసరమో దాన్ని తగు పాళ్లలో అందించే స్పృహ మనకు అవసరం అని చెప్పటానికే! జిహ్వాతో పాటు యుక్తిని కూడా ఉప యోగిస్తే గానీ, ఆహార ప్రణాళిక తయారుకాదు. నూనెలో కూరని వేయటం మాని, కూరలో నూనెని వేసి వండేవారు జిడ్డు ముఖాలు కాకుండా ఆనందంగా ఉంటారు. కార్యదక్షులుగా రాణిస్తారు.

మన వంటకాలలోంచి నూనెలూ, చింతపండు రసాలూ, అల్లం, వెల్లుల్లి మసాలాలు గంగోత్రి, యమునోత్రి నదుల్లా ప్రవహిస్తుంటే, ఏదో ఒకరోజు శరీర పరిస్థితి కేదార్నాథ్ మాదిరిగా అయిపోతుంది. అడవుల్ని నరుక్కొని, పర్వతాలను డొల్లలు చేసు కొంటే ఏం జరుగుతుందో హిమాలయాల్లో ఏర్పడిన పెను జాతీయ విపత్తు కళ్లకు కట్టినట్టు చూపించి హెచ్చరిస్తోంది. పాఠాలు నేర్చుకోకపోతే పాడుబడేది మన బతుకే! జీవవైవిధ్యం, పర్యావరణాల గురించి మనం యిప్పుడు చాలా మాట్లాడుకుంటున్నాం. కానీ, శరీర పర్యావరణం గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించటం లేదు. జిడ్డు ముఖాలు ఏర్పడటం, హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినటం లాంటివన్నీ శరీర పర్యావరణం దెబ్బతింటోన్నదనటానికి తార్కాణాలే! ఆహార విహారాల ప్రణాళిక సక్రమంగా లేకపోవటమే యిందుకు కారణం.

మూత్రంలో మార్పులు - హెచ్చరికలు

జన్మలో ఒక్కసారి కూడా ఆస్పత్రి ముఖం చూసి ఎరుగను. ఉత్తినే పరీక్ష చేయించుకుంటే ఒక మూత్రపిండం చెడిపోయిందన్నారు. ఇంకోటి చెడేందుకు సిద్ధంగా ఉందన్నారు.... అంటుంటారు చాలామంది మూత్ర పిండాల వ్యాధి వచ్చిన రోగులు. ఇది నిజమేనా? ఇలాకూడా జరిగేందుకు అవకాశం ఉందా...?

నిజానికి, మనకు కావలసిందానికన్నా ఎక్కువగా ప్రకృతి మనకు మూత్రపిండాలిచ్చింది. అవసరమైనదానికన్నా ఎక్కువ సంపద ఉంటే, ఎలా కష్టాలొస్తాయో, అవసర మైనదానికన్నా ఎక్కువ తింటే ఎలా నష్టాలు కలుగుతాయో అలాగే అవసరానికన్నా ఎక్కువ మూత్రపిండాలు ఉంటే శరీరంలో విషదోషాలు బాగా వదలేతకు గురై మూత్రం ద్వారా బయటకుపోతాయి. ఇది మంచిదే. కానీ ఇంకోవిధంగా నష్టం కలుగుతుంది. ఎలాగంటారా... ఒక మూత్రపిండం పోయినా రెండోది పనిచేస్తూనే ఉంటుంది కాబట్టి అది కూడా పోయే వరకూ మనకు తెలియదు. బ్యాంకు బ్యాలెన్సు ఎంత ఉందో చూసుకోక పోతే ఏముందీ... అయిపోయేదాకా తెలియదు కదా!

అలాగని, అన్యాయంగా ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన మూత్రపిండం చెడిపోయిందని అమాయకంగా ముఖం పెట్టేస్తే సరిపోదు. మన పాత్ర, మన వ్యవహారాలు, మన ఆహారవిహారాలు వీటన్నింటి ప్రభావం వలనే మూత్రపిండాలు చెడతాయని గమనించాలి. ఇవికాక, కడుపుని మెడికల్ షాపు చేసేలాగా అదేపనిగా అయిందానికీ, కానిదానికీ మందులు మింగే అలవాటున్న వారికి, తరచూ మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు చేరేవారికీ, మూత్రపిండాలలో చీము దోషం వదలని వారికీ, వడదెబ్బ వలనగానీ, విరేచనాల వలనగానీ, శోష వచ్చేవారికీ, షుగరు, బీపీ వ్యాధులు ఉన్నవారికీ, సుఖవ్యాధులతో సతమతమయ్యేవారికీ మూత్ర పిండాలు చెడే అవకాశం ఉంది.

మూత్రం పచ్చగా, మంటగా పోవటం ఎంతవరకయినా తీసుకుపోవచ్చు అన్ని సందర్భాలలోనూ అది కేవలం వేడి చేసినందువలన మాత్రమే వచ్చే బాధకాకపోవచ్చు. ఆల్బుమిన్ గానీ, చీము కణాలుగానీ మూత్రంలోంచి పదేపదే పోతూ ఉంటే మూత్రపిండాలకు ఎసరు పెట్టినట్టే.

బీపీ వ్యాధినీ, షుగరు వ్యాధినీ సక్రమంగా అదుపులో పెట్టుకోకపోతే అవి మూత్రపిండాలకు తప్పకుండా చరమగీతం పాడేస్తాయి. మనం తినే ఆహారంలో సీసం, లోహం లాంటి ఖనిజాలు శుద్ధి కానివి మనకు తెలియకుండానే కలుస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు కొన్ని రకాల స్వీట్లకు తగరం చుట్టి అమ్ముతుంటారు. కిళ్ళీలకు కూడా ఇలానే కట్టి అమ్ముతుంటారు. రెండు రూపాయల కిళ్ళీకి, వెండి రేకుని చుట్టి యిస్తున్నాడనే భ్రమలో వాటిని మనం తినేస్తుంటాం. అది వెండి కాకపోవటం వలన సీసం, తగరం, ఇతర ఖనిజాలు శుద్ధి కాని స్థితిలో కడుపులోకి చేరి, అక్కడ నుంచి

మూత్రాశయంలోకి వచ్చి, కిడ్నీలను ఎగెరెగిరి తన్ని చావు దెబ్బలు కొడతాయి. ఇదంతా టీవీలో చూసినట్టుగా మనకు కన్పించే విషయం కాదు. "అందుకని నిన్నటిదాకా బాగానే ఉన్నాను..." అనాల్సి వస్తుంది.

అస్సలు ఏ బాధా రాకుండానే కిడ్నీలు చెడ్డాయనేది కూడా పూర్తి నిజంకాదు. శరీరం రకరకాలైన హెచ్చరికలిస్తూనే ఉంటుంది. వాటిని పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేసి, ఆ తరువాత బాధపడి ఉపయోగం ఉండదు. మూత్రం వెళ్ళే తీరులో మార్పు వచ్చిన ప్రతిసారీ, మూత్రపిండాల మీద వత్తిడి పడ్తోందని అర్థం.

ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్లవలసి వస్తోందంటే పెద్ద పనే పెట్టబోతోందని అనుమానించాలి. పరీక్ష చేయించి అలాంటిదేమీ లేదని తేల్చాలిగానీ, తనకు అలాంటివి రావనే అతి ధీమా మంచిదికాదు. తరచుగా మూత్రం రంగులు మారుస్తోందంటే 'జాగ్రత్త సుమా' అనటమేనని గమనించాలి. పదేపదే పసుపు నీళ్ళలాగా లేదా ఎర్రగానో, గోధుమ వర్ణంగానో మూత్రం వెళుతుంటే వైద్యుని సంప్రదించటమే మంచిది.

మూత్రం ఒక్కోసారి మందంగా వెడ్తూ, సరిగా అవటం లేదనిపిస్తే వెంటనే జాగ్రత్తపడటం అవసరం. అతిగా వెళ్లినా, అల్పంగా వెళ్ళినా మూత్రంలో ఈ మార్పుని 'ప్రమేహం' అనే వ్యాధిగా పిలుస్తుంది ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం. ప్రమేహం అంటే, urinary changes ఏర్పడటం అని అర్థం. ఇలాంటి ప్రమేహాలు ఇరవై రకాలున్నాయని శాస్త్రం చెప్తోంది. మధుమేహం అందులో ఒకటి. ఏ రకమయిన ప్రమేహానికైనా, మూలకారణాలనేవి మన ఆహార విహారాలు, మన జీవన విధానాల్లోనే ఉన్నాయని గమనించగలిగితే వ్యాధిని పెద్ద వ్యాధిగానో, దీర్ఘ వ్యాధిగానో మారకుండా నివారించుకోగలుగుతాం.

కనీస శ్రమ లేని సుఖజీవనం, అదుపు లేని ఆహార సేవన, కొత్త బియ్యం, కొత్త పప్పు ధాన్యాలు, కొత్త మద్యం, ఇవన్నీ తప్పనిసరిగా మధుమేహంతో సహా అన్ని ప్రమేహ వ్యాధులకూ మౌలికమైన కారణాలే! నీటిలో పెరిగే జంతువుల మాంసం, పాలతో తయారయ్యే పదార్థాలు, ఫ్రిజ్జులో పెట్టి తీసిన అతిచల్లని పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, అమితంగా పులుపు, కారం, ఉప్పు కలిసిన పదార్థాలు కిడ్నీ లను దెబ్బకొట్టే శత్రు కూటమికి చెందినవని గుర్తించాలి.

పగటి నిద్ర, రాత్రి జాగరణం, అతిగా కాఫీ, టీ సేవనలు మూత్రవ్యాధులకు ముఖ్యకారణాలే! టీవీల్లో అర్థరాత్రి దాటేవరకూ సీరియల్సు పూర్తికావు, చూపించే

సినిమాకన్నా విసిగించే వ్యాపార ప్రకటనలు ఎక్కువ. అందువలన రాత్రి జాగరణలు నిత్య కృత్యమైపోయాయి. ఫలితంగా పగటినిద్ర తప్పనిసరి అయ్యింది. స్థూలకాయాన్నీ, షుగరు వ్యాధినీ, ఇతర ప్రమేహ రోగాల్నీ తెచ్చిపెట్టే విధంగా టీవీ చానల్సు అపకారం చేస్తున్నాయి. దీన్ని గుర్తించకపోతే మన వీపును మనం బాదుకున్నట్టే లెక్క.

మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు, 'ఈసారి బౌండరీ పడేవరకూ ఆగి వెడదా' మంటూ క్రికెట్ అభిమానులు మూత్రం ఆపుకోవటానికి పదేపదే ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆనక ఆ స్టారు బ్యాట్స్‌మెన్ బౌండరీ కొట్టబోయి అవుటవుతాడు. ఇక్కడ మూత్రం ఆపుకున్న వాడి కిడ్నీలు కూడా ఔటౌతాయి. వచ్చే మూత్రాన్ని ఆపుకొంటే జరిగే అనర్థం యిది.

అతిగా చెమట పట్టినప్పుడు శోష రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. మూత్రంలో పచ్చదనం, మంట లాంటివి కలిగిన మొదటిసారే జాగ్రత్తపడండి.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లనివి కాకుండా మామూలు మజ్జిగని ఎక్కువగా తాగేవారికి మూత్రవ్యాధులు దూరంగా ఉంటాయి.

చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలు అంటే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, ముల్లంగి, కర్బూజా, పండిన దోస, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్ లాంటివి తరచూ తింటూ వుంటే మూత్రపిండాలు పదిలంగా ఉంటాయి. 'అవే తింటామండీ' అని ఠక్కున అనేస్తారు. కానీ, ఈ చలవ చేసే వాటిని కూడా చింతపండు రసం పోసి, అతిగా మషాలాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి వేసి, శనగపిండి కలిపి నూనెలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించి తినేవాళ్ళే ఇలా అనేవాళ్లలో ఎక్కువమంది ఉంటారు.

చలవచేసే వాటిని కూడా ఇలా వేడిచేసేవిగా మార్చుకోవటం వలన మూత్రపిండాలను హింసపెట్టుకోవటమే ఔతుంది. ఇది ఎవరికివారు విధించుకునే శిక్ష. ఎవరివలనో వచ్చిందంటూ నేరం ఎవరెవరిమీదకో నెట్టాలని చూడకండి. అద్దంముందు నిలబడి ఆ కనిపించే వ్యక్తిని అడగండి... ఎందుకిలా మూత్ర పిండాలు చెడకొట్టావని!

అతి మూత్రాన్ని ఆపే ఉపాయాలు

కానుగ చెట్లు రోడ్డు పక్కన పెరిగే మొక్కలే! ఎఱ్ఱటి పూలు పూస్తాయి కాబట్టి అంగార వల్లరీ అని కూడా పిలుస్తారు. వీటి ఆకులకూ, పూలకూ, చెట్టు చెక్క కూడా షుగరు వ్యాధి మీద పనిచేసే గుణం ఉంది. అతిగా మూత్రం అవటాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తులసి ఆకులూ, కాయలూ కాడలూ ఎండించి మెత్తగా నూరి, ఒక చెంచా పొడిని టీ లాగా కాచుకుని రోజూ ఒకట్రొండు సార్లు తాగుతూ ఉంటే అతి మూత్రం ఇంకా ఇత్యర మూత్ర వ్యాధుల మీద ఫలితం ఉంటుంది.

తంగేడు పూలు పలుపు పచ్చగా ఉంటాయి. బతుకమ్మ అలంకారంలో ముఖ్యంగా ఈ పూలను వాడతారు కూడా రోడ్డు పక్క పెరిగే మొక్కలే! తేలికగా దొరుకుతాయి. తంగేడు పూలు, తంగేడు కాయలు, గింజలు, తంగేడు చెట్టు జిగురు వీటన్నింటికీ అతి మూత్రాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది. వీటిని ఎండించి దంచి ఒక చ్చెఇ పొడిని టీ లాగా కాచుకుని రెండు పూటలా తాగవచ్చు. షుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి లేత తంగేడు కాయలతో కూర తరచూ వండి పెట్టటం వలన ఉపయోగం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నేల తంగేడుకు గుణాలు ఎక్కువని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

దోస గింజల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి కారప్పొడి చేసుకుని రోజూ తింటూ ఉంటే మూత్రంలో మార్పులు ఆగుతాయి.

నేరేడు గింజలు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని దంచిన పొడిని ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పెద్ద గ్లాసు నీళ్లలో మరిగించి, వడగట్టి తాగుతూ ఉంటే అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. అతి మూత్రం కూడా ఆగుతుంది. ఇలాంటి ఉపాయాలను అసలు చికిత్సకు అదనంగా చేయాలనే చెప్పటంగానీ, ఇదే శరణ్యం అనీ, దీనితో సమస్త వ్యాధి రూపు మాసిపోతుందనీ చెప్పటం కాదు. షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు తమ చికిత్సకు అదనంగా ఈ ఉపాయాన్ని కూడా పాటించాలని మనవి.

నేల ఉసిరిక మొక్క పెరగని నేలంటూ ఉండదు. ఉసిరి మొక్కలాగా ఉంటుంది కానీ, నేలకు అడుగు ఎత్తునే పెరుగుతుంది. దీని రెమ్మలకు వెనుక భాగాన నల్లపూసలంత కాయలు అచ్చం ఉసిరికాయ ఆకారంలో వరుసగా ఉంటాయి. ఈ మొక్కని సమూలంగా తెచ్చుకుని కడిగి శుభ్రం చేసి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, చిక్కటి కషాయం కాచుకుని రెండుపూటలా తాగుతుంటే మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. షుగరు త్వరగా అదుపులోకి వస్తుంది. లివరు బలసంపన్నం అవుతుంది. కామెర్లు తగ్గుతాయి. గర్భాశయ వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి.

ఒక జాజికాయ, ఒక జాపత్రి, రెండు మూడు పచ్చకర్పూరం పలుకులు కలిపి మెత్తగా నూరి రెండు చిటికెలంత పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి రోజూ రాత్రిపూట తాగి పడుకుంటే మధ్యరాత్రి మూత్రానికి లేవాల్సిన అవసరం తగ్గుతుంది.

కొండపిండి మొక్కని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిండికొండ మొక్క అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది కూడా రోడ్డు పక్కన పెరిగే మొక్కే! పెద్దల్ని అడిగి గుర్తించవచ్చు. ఈ మొక్క సమూలంగా తీసుకుని నీళ్ళతో కడిగి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దీన్ని ఒక చెంచామోతాదులో గ్లాసు నీళ్ళల్లో గాని పాలలో గాని వేసి బాగా మరిగించి చిక్కని టీ కాచినట్టు కాచుకుని రోజూ రెండు పూటలా తాగుతుంటే మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులన్నింటి మీదా దీని ప్రభావం ఉంటుంది. షుగరు వ్యాధి కూడా తగ్గుతుంది.

బూడిద గుమ్మడి కాయని దిష్టి కోసం వీధి గుమ్మానికి కట్టటంలో చూపించే శ్రద్ధని దాన్ని ఔషధంగా వాడుకోవటంలో కూడా చూపిస్తే చాలా వ్యాధులు సులువుగా తగ్గుతాయి. బూడిద గుమ్మడి కాయని సొరకాయ మాదిరిగా అన్ని రకాల వంటకాలనూ చేసుకోవచ్చు. తరచూ దీన్ని ఆహారపదార్థంగా తీసుకుంటూ ఉంటే అతి మూత్రం తగ్గుతుంది. షుగరు వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలసంపన్నం అవుతాయి. కడుపులో మంట ఎసిడిటీలు తగ్గుతాయి.

మర్రిచెట్టు బెరడుని సేకరించుకుని కడిగి శుభ్రం చేసి నీడలో ఆరనిచ్చి, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో ప్రతిరోజూ ఒకటీ లేక రెండు సార్లు టీ కాచినట్టు చిక్కగా కషాయం కాచుకుని తాగుతుంటే అతి మూత్రం నెమ్మదిస్తుంది.

లవంగాలను రోజూ మూడు నాలుగుసార్లు ఒక్కక్కటి చొప్పున నమిలి మింగుతూ ఉంటే మూత్రంలో వచ్చే తేడాల్ని తగ్గించటానికి సహకరిస్తుంది. అతి మూత్రం తగ్గుతుంది.

షుగరు వచ్చిన వాళ్ళు ఏ పండు తినాలని అడిగితే వేపపండు అని ఠక్కున జవాబు వస్తుంది. వేపచెట్లకు తెలుగు నేలమీద కరువులేదు. నేలను రాలి పడేవే ఈ పళ్ళు తినటానికి అనువుగానే ఉంటాయి. అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. బీపీనీ షుగరునీ అతి మూత్రాన్నీ, మొలల వ్యాధిని తగ్గిస్తాయి.

వేప పూలను కూడా సీజన్లో సేకరించి పెట్టుకుని కారప్పొడి కొట్టుకుని సంవత్సరం పొడవునా అన్నంలో తింటూ ఉంటే షుగరు వ్యాధి తప్పకుండా అదుపులో ఉంటుంది.

ఒక చెంచా 'దాల్చిన చెక్క' పొడిని గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా పొంగులొచ్చే వరకూ మరిగించి ఆ పాలను రోజూ ఒకసారి తాగుతూ ఉంటే మూత్రంలో దోషం తగ్గుతుంది. షుగరు వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు నెమ్మదిస్తాయి. ఇది శరీరంలోని అన్ని

అవయవాలకూ మేలు చేస్తుంది. కాకపోతే దాల్చిన చెక్కకు వేడి చేసే గుణం ఉంది. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారు చలవ చేసేవి తింటే ఏ ఇబ్బందీ పెట్టదు.

గుంటకలగర మొక్కలు కుంటల పక్కన పెరుగుతాయి. కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగితే తెచ్చి అమ్ముతుంటారు. దీన్ని గోంగూర పచ్చడిలాగా చేసుకుని ఆహారంలో ఒక ఆధరువుగా తింటూ ఉంటే మూత్రవ్యాధులు, లివరు వ్యాధులూ బాగా తగ్గుతాయి. ఈ పచ్చడిలో చాలా కొద్దిగా చుక్క కూరగానీ, గోంగూరగానీ కలిపి చేసుకుంటే అది గుంటకలగరాకుల పచ్చడి అని చెప్తే తప్ప తెలియదు. అంత రుచికరంగా ఉంటుంది. గోంగూర మీద వ్యామోహాన్ని ఇలా గంటకలగర మీదకు మళ్ళించుకుంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా ఇనుముని అధిక శాతంలో తీసుకోవటానికి వీలౌతుంది. జుట్టు నల్లబడటానికి, జుట్టురాలకుండా ఉండటానికి ఇది మంచి ఉపాయం.

వాము పొడిని ఏదో ఒక రూపంలో ఆహార ద్రవ్యంగా తీసుకోవటాన్ని ఒక అలవాటు చేసుకుంటే అది షుగరు వ్యాధినీ, అతి మూత్ర వ్యాధినీ ఇతర మూత్రవ్యాధుల్నీ అదుపు చేయటానికి తోడ్పడుతుంది.

మెంతికూరతో పప్పు, పచ్చడి, ఇతర వంటకాలను తరచూ వండుకోవటం, ఉదయాన్నె రెండు చెంచాల మెంతుల్ని నీళ్లలో నానబెట్టి గాని, లేక నేరుగా గానీ నమలకుండా మింగటం ఈ రెండింటి వలనా మూత్రంలో తేడాలు ఆగుతాయి. షుగరు వ్యాధి అదుపులో ఉంచటానికి సహకరిస్తుంది.

మూత్రవ్యాధుల మీద పనిచేసే ఔషధాలు మన వంటగదిలోపల, బయట కూడా తేలికగా దొరికేవి చాలా ఉన్నాయి. వాటిని సద్వినియోగపరచుకోవడంలో మన యుక్తి ఆధారపడి ఉంది.

మైగ్రేన్ తలనొప్పికి ఆహారవైద్యం

ఆవులకో, గేదెలకో కడుపునొప్పి రావచ్చు. కాళ్ల నొప్పులు రావచ్చు. కానీ, తలనొప్పి రావటాన్ని చూశారా...? తల ఉన్నవారికే తలనొప్పి వస్తుందనీ, తలనొప్పి వచ్చిందంటే ఆ తలకాయలో ఆలోచనలు ప్రవహిస్తున్నాయని అర్థం. వైద్యులేమో ఆలోచనలు కొంచెం తగ్గించుకోవాలని చెప్తారు. సరేనంటారు తలనొప్పి పీడితులు. ఎంత తగ్గించుకొంటారు..? రోజూ ఓ పావుకిలో తగ్గించుకొంటే సరిపోతుందా...?

ప్రతి వందమందిలోనూ కనీసం పదిహేను మందికి దీర్ఘవ్యాధిగా తలనొప్పి ఉందని ఒక అంచనా చెప్తోంది. వీళ్లందరికీ తలనొప్పిని తెచ్చిపెడు తున్న అంశాలనీ, తలనొప్పిగా పరిణమించే అంశాలనీ ప్రత్యేకంగా గుర్తించలేనంత కాలం ఈ నొప్పికి విముక్తి ఉండదు. తలనొప్పికి మెదడులో ఏర్పడే వ్యాధులు, నరాల వ్యాధులు, కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, బీపీ తదితర వ్యాధుల కారణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలా ఒక కారణంగా వచ్చే తలనొప్పికి చికిత్స ఆయా కారణాలను బట్టి ఉంటుంది. కానీ, వ్యాధికారకమైన అంశాలు ఏవీ లేకుండా, ఉత్తి పుణ్యాన పిలవకుండానే పలికే తలనొప్పి తలలో ఒక పక్క విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుందని దీన్ని మైగ్రేన్ తలనొప్పి అని పిలుస్తారు. దీనికి వాస్క్యులార్ తలనొప్పి అనే పేరు కూడా ఉంది. తలలో ఉండే రక్తనాళాల్లో రక్తపోటు పెరగటం వలన వచ్చే తలనొప్పి కాబట్టి, దీన్ని ఆ పేరుతో పిలుస్తారు. తలలోని రక్త నాళాలలో బీపీని పెంచుతున్న అంశం ఏమిటీ ...?

అకారణ వ్యాధులు వేటినైనా తెచ్చిపెడుతున్నవి ప్రధానంగా మన ఆహార, విహార అలవాట్లేనని గుర్తించగలిగితే చాలా సమస్యలకు పరిష్కారాలు దొరుకుతాయి. మైగ్రెన్ తలనొప్పికీ అంతే ! ఒక పెద్ద సుత్తి తీసుకొని ఎవరో తలమీద ధడేల్న బాదినట్లు పెద్దఎత్తున ఈ తలనొప్పి వస్తుంటుంది. తలలో నరాలు దడ్ దడ్ మని కొట్టుకొంటున్నట్టు రోగికి తెలుస్తుంది. కణతల లోపల నరాలు పొంగినట్లనిపిస్తుంది. ఏం చేసినా, ఎన్ని బిళ్లలు మింగినా, చివరికి నిద్రమాత్రలు మింగినా కూడా తగ్గని పరిస్థితి వస్తుంది. ఎన్ని పరీక్షలు చేసినా ఏమీ కనిపించదు. ఇంత ఖర్చు పెట్టించి, స్కానింగులు తీయించి, చివరికి ఏమీ లేదన్నారు అంటూ నిష్ఠూరాలాడతాడు రోగి. నిజమే ఆ సమయానికి బాధ అలా అనిపింప చేస్తుంది. కానీ, ఏమీ లేదన్నందుకే సంతోషించాలి! అది ఏ కేన్సరు గడ్డ మూలాన వస్తున్నదో అని తేలి, ఆ తరువాత రోజులు లెక్కపెట్టుకునే పరిస్థితి రాకూడదు కదా...!

మళ్ళీ మొదటికొద్దాం... తల ఉన్నవారికే తలనొప్పి వస్తుంది. తలనొప్పి వచ్చిందంటే ఆ తలకాయలో ఆలోచనలు ప్రవహిస్తున్నాయని అర్థం. దాన్ని మైగ్రేన్ తలనొప్పి అంటారు. తలలోని రక్తనాళాల్లో రక్తపోటు పెరగడం దీనికి కారణం అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెప్పింది. మెదడు రక్తనాళాలలో వాతం వికటించిన కారణంగా తలలో సగభాగం పగిలిపోతున్నట్టు నొప్పి కలుగుతుంది కాబట్టి, దీన్ని 'అర్థావభేదకం' అన్నారు. తల రక్తనాళాల్లో వాతం ఎందుకు వికటిస్తోంది? నిజానికి ఇది మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నే ! సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే, వాత వికారం కలిగించే

ఆహార విహారాలు దీనికి కారణం అనాలి. లోపల బయట మన నిత్య వ్యవహారాలను విహారం అనే పేరుతో పిలుస్తారు. లోపల అంటే శరీరం లోపల మానసికంగా చేసే వ్యవహారాలు, బయట అంటే శారీరకంగా చేసే వ్యవహారాలు. ఈ రెండింటి సమ్మేళనమే మైగ్రేన్ తలనొప్పి.

మైగ్రేన్ తలనొప్పికి మానసిక ఆందోళనలు, కుటుంబసమస్యలు, వృత్తిపరమైన సమస్యలు ఇలాంటివి ఎంతమాత్రమూ కారణం కాదు. ఎందుకంటే ఒక సమస్య కారణంగా మనసులో ఏర్పడిన గాయాన్ని కాలం పరిమార్చుతుంది. ఇష్టమైన వ్యక్తి చనిపోయిన దుఃఖం ఎన్ని రోజులుంటుంది...? పదోరోజు అక్కడే కూర్చుని పేకాడు కుంటారు. కాలం పరిమార్చలేని సమస్యలు కొన్ని వుంటాయి. అవి భూతద్దంలోంచి చూసే సమస్యలు. ఫలానా వారింటికి వెడితే కూర్చోమనలేదు, అవతలి వారికి రెండుసార్లు వడ్డించారు, నన్నసలు మారడగ లేదు లాంటి చిన్న విషయాలను పెద్దవిగా చేసుకొని రోజుల తరబడి బాధపడితే బుర్రలో వాతం పెరుగుతుంది. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, విచారం లాంటి సమస్యలన్నీ తక్షణం వాతం పెంచుతాయని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఈ అతి చిన్న సమస్యల్ని పెద్దవిగా చేసుకున్నందు వలన కలిగే చింతా శోకాదులు మైగ్రేన్ తలనొప్పికి ఎలా దారితీస్తాయో ఎవరికి వారు అర్థంచేసుకోవాలి. తామింత సిల్లీగా ఆలోచిస్తామంటే సాధారణంగా ఏ మైగ్రేన్ రోగీ పొరబాటున కూడా ఒప్పుకోరు. కానీ వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే అన్నీ అవగతమౌతాయి.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. నాలుగంకెలను మరో నాలుగంకెలతో గాలిలో హెచ్చవేసి జవాబు చెప్పమంటే కొంత ప్రయత్నించి సమాధానం సాధించవచ్చు కదా! అందుకోసం బాగా ఆలోచించటం వలన మెదడు శక్తిమంతం (energise అవుతుంది. కానీ, ఈ గాలిలో లెక్కలేమిటీ.... ఇదంతా చేయాల్సిన కర్మ నాకేమిటీ...? అంటూ ఆందోళనపడటం మొదలెట్టామనుకోండి.... అపుడు మనసులో ఒక విధమైన ఘర్షణ మొదలౌతుంది. ఈ ఘర్షణ రక్తనాళాలలో వాతాన్ని వికటింప చేస్తుంది. అది మైగ్రేన్ తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. ఆలోచన అదే ! అది నిర్మాణాత్మకంగా ఉన్నపుడు మెదడు సుసంపన్నం అవుతుంది. అది విచ్ఛిన్న కరంగా ఉన్నప్పుడు తలనొప్పి అవుతుంది. ఇంత తేలికగా అర్థంచేసుకొంటే మైగ్రేన్ తలనొప్పికి మూలకారణాన్ని పట్టుకోగలుగుతాం.

ఇంకో జేబు రుమాల కూడా పట్టనంత టైటుగా, బట్టలు సర్దిన సూటుకేసులా కపాలం లోపల మన మెదడు ఇరికిఉంటుంది. దానిలో నరాలు, రక్తనాళాలు యింకా

ఎన్నో ఉన్నాయి. రక్తనాళం లోపల రక్తపోటు పెరిగినపుడు, బెలూనులో గాలి ఊదితే ఎలా పొంగుతుందో అలా ఈ రక్తనాళాలు పొంగాలని ప్రయత్నిస్తాయి. కానీ, అక్కడ పొంగేందుకు చోటు లేకపోవటంతో, పక్కనున్న నరాలను నొక్కుతాయి. ఈ Compression వలన తలనొప్పి వస్తోంది. ఈ నొప్పి తగ్గాలంటే, రక్తనాళాల పొంగు అణగాలి. అంటే ఒందులో పెరిగిన బీపీ తగ్గాలి. ఆ వత్తిడిని తగ్గించేందుకోసం మెదడు వాంతిని ప్రేరే పిస్తుంది. వాంతి గానీ, విరేచనం గానీ, మూత్రం గానీ అయితే కొంత ప్రెషరు తగ్గినట్టు అవుతుంది. ఇది మైగ్రేను తలనొప్పి విషయంలో తరచూ కనిపించే ఒక దృశ్యం.

బీపీని పెంచుతున్న ఆ మానసిక సంఘర్షణ కలిగించే అంశాన్ని వదిలేసినపుడు కదా... నొప్పి తగ్గేది! మైగ్రేన్ తలనొప్పి రాగానే మనసును ప్రశాంతంగానూ, సంతోషంగాను, సంతృప్తిగానూ ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నం చేయటం మొదటి కర్తవ్యం. వచ్చినప్పుడు తగ్గేందుకు వాడవలసిన మందులు ఎటు తిరిగీ ఉంటాయి. కానీ మర్నాడు రాకుండా చూసుకోవాలి. అందుకు మందులు ఉండవు. డాక్టర్లను, మందులను మార్చటం కాదు, మారాల్సింది మనం. వాతాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలను మానండి. అతి పులుపును తినటం ఆపండి. అల్లంవెల్లుల్లి, మసాలాలు తగ్గించండి. వేపుడుకూరలు, శనగపిండి లాంటి కఠినంగా అరిగే వాటిని ఆపండి. జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోండి. అనుకూలమైన ఆలోచనా విధానాన్ని అనుసరించండి. మైగ్రేన్ తలనొప్పిని దూరం చేసుకోవటానికి యివన్నీ అనుసరణీయాంశాలు.

మొటిమలకు ఆహార ఔషధాలు

మొటిమలొచ్చాయని కుర్రకారు ముఖం అందం చెడిపోయినందుకు బాధపడతారు. అలాగనీ, మొటిమలనేవి రాకపోతే అమ్మయ్య - ఈ బాధ తప్పిందని సంతోషించేవారు కూడా ఉండరు. మొటిమలు రాకపోవటానికి తనలో ఏదైనా లోపం ఉన్నదా అనే బెంగ వారిని వెన్నాడుతూ ఉంటుంది. వచ్చినా బాధే, రాకపోయినా బాధేనన్నట్టుంటుంది పరిస్థితి. సాధారణంగా మొటిమలు ఆలశ్యం అయినందుకు ఆడ పిల్లలూ, గడ్డాలూ మీసాలు ఆలశ్యం అయినందుకు మగపిల్లలూ ఎక్కువగా బెంగపడుతూ ఉంటారు. మొటిమల వలన ముఖ సౌందర్యం చెడిన బాధ ఇద్దరికీ సమానంగానే ఉంటుంది.

పిల్లలకు మొటిమలొచ్చాయంటే వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవాళ్లయ్యారని తల్లిదండ్రులకూ బెంగే! తమకు వయసొచ్చిందని పిల్లలు హెచ్చరిస్తున్నట్టుంటుంది వాళ్ల ముఖాల్ని చూస్తుంటే తల్లిదండ్రులకి. ఆడపిల్లలు రజస్వల కావటం, మగపిల్లలకు గడ్డాలూ మీసాలు రావటం, మొటిమలు ప్రారంభంకావటం అందరి కన్నా తల్లిదండ్రులకు ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన అంశాలుగా ఉంటాయి... అవన్నీ యవ్వన చిహ్నాలు కాబట్టి. ఆడపిల్లల్లో ఆడ తనాన్నీ, మగపిల్లల్లో మగతనాన్నీ కలిగించే హార్మోన్లే మొటిమలు రావటానికి కారణం అవుతుంటాయి.

హార్మోను అనే పదానికి ఉత్ప్రేరకం అని అర్థం. లైంగిక ఉత్ప్రేరకాల (Sex Hormones) వలన మొటిమలొస్తున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి. స్త్రీ సంబంధమైన ఈస్ట్రోజన్ హార్మోను, పురుష సంబంధమైన యాండ్రోజెన్ హార్మోనుల నిష్పత్తుల్లో తేడాల వలన ఇవి వస్తున్నాయి. చెమట గ్రంథుల్లో మార్పులు కూడా మొటిమలకు కారణం అవుతాయి. యవ్వనం వచ్చాక చెమట గ్రంథుల్లో కూడా మార్పులు వస్తుంటాయి. చెమట వాసన యవ్వనారంభానికి ఒక గుర్తు. తమ శరీరంలో కొత్తగా మొదలైన చెమట వాసనకు ఆందోళనతోనే కుర్రకారు సెంట్లూ, పెర్ఫ్యూములూ ఎక్కువగా వాడటం మొదలు పెడుతుంటారు.

చర్మం అడుగున ఉండే కొవ్వు పొరలోంచి జిడ్డు పదార్థం ఈ చెమటగ్రంథుల్లో చేరి, స్వేదరంధ్రాల్ని మూసివేస్తాయి. దాంతో లోపల ఆగిపోయిన చెమటలో సూక్ష్మజీవులు మూగి అక్కడ బెరడు కట్టి, పొక్కు చుట్టూ వాపు ఏర్పరుస్తాయి. అదే మొటిమ అంటే! నెమ్మదిగా ఈ సూక్ష్మజీవులు అక్కడ చీమును కలిగిస్తాయి. విపరీతమైన పోటు, దురద ఏర్పడతాయి. పొక్కును పిండి చీము తీసేయాలని చూస్తారు. అందువలన అక్కడ గుంట పడుతుంది. మర్నాడు పక్కనే ఒక పొక్కు బయల్దేరుతుంది. ఇలా గుంటలూ పొక్కులతో చంద్ర బింబం లాంటి ముఖం కాస్తా చంద్రమండలంలా తయారౌతుంది. దీన్ని 'కెరటోసిస్' అంటారు.

ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండటం, స్థూలకాయం, జిడ్డుకారే శరీరతత్త్వం, అజీర్తి, రక్తహీనత, కొన్ని విటమిన్ల లోపం కూడా మొటిమలను ఎక్కువ చేసి బాధిస్తాయి.

చెమట రంధ్రాలు మూతపడకుండా విప్పారి ఉండేలా జాగ్రత్త పడగలిగితే మొటిమల తీవ్రతను అదుపులో పెట్టవచ్చు. అందుకు మొదటగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ద్రవ్యాలను మానేయటం. నూనె/నేతి

పదార్థాలు, వేపుళ్లను వదిలేయటం జరగాలి. తీపి పదార్థాలు కూడా ఇదేవిధమైన హాని కలిగిస్తాయి. మొటిమలు వస్తున్న చోట తరచూ శుభ్రం చేసుకొని చెమట రంధ్రాలకు జిడ్డు అడ్డుపడకుండా చూసుకోగలగాలి. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటే మొటిమలు తగ్గుతాయి అజీర్తికారకమైన ఆహార పదార్థాలన్నీ మొటిమలు పెరగటానికి కారణాలే అవుతాయి.

మొటిమలు వచ్చేవారికి ఎక్కువ యవ్వనం ఉంటుందనీ, మొటిమలు తక్కువగా వచ్చిన వారికి లైంగిక సమర్థత తక్కువగా ఉంటుందనీ అనుకోవటం అపోహ! మొటిమల గురించిన ఆందోళనలో ఇది ప్రధానాంశం వుంది!

మొటిమ అనేది అచ్చ తెలుగు మాటే! మోటు (కఠినం, గరుకు) అనే పదం దీనికి మూలం కావచ్చు! నునుపుదనాన్ని పోగొట్టి గరుకుగా, మోటుగా చేస్తుంది మొటిమ. దీనికి జిడ్డు అతిగా విడుదల కావటమే ప్రధాన కారణం. జిడ్డునిచ్చే పదార్థాలను వదులుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. బక్కపలుచగా ఉండేవారు కూడా స్థూలకాయం ఉన్నవారి మాదిరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే! శరీర శ్రమ ఎక్కువగా ఉండేవారికి మొటిమల బాధ తక్కువగా ఉండటాన్ని గమనిస్తే, చేయవలసినవీ, చేయకూడనివీ తేలికగా అర్థం అవుతాయి. శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి సాటిలేదు కదా! అది మొటిమల విషయంలో అక్షర సత్యం.

దురదృష్టవశాత్తూ మానసిక శ్రమను పెంచి, శారీరక శ్రమను చంపే దుర్మార్గమైన విద్యావ్యవస్థలో నలిగిపోతున్నారు నేటి తెలుగు యువతలు. మానసిక శ్రమ కూడా శరీరంలో హార్మోన్ల విడుదలపైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. మొటిమల పెంపుకు ఇది చాలా ముఖ్య కారణం. ముఖ్యంగా పదవ తరగతి, ఇంటర్మీడియెట్ చదివే ఆడపిల్లలనూ, మగపిల్లలనూ చదువు వత్తిడి, మొటిమల వత్తిడీ కలగలసి వేధిస్తాయి. దానికి తోడు నార్తిండియన్ తిళ్ల మీద మోజుకొద్దీ కర్రీలూ, బటర్‌నాన్‌లూ, నూనె వంటకాలకు బలి అయి యువతీ యువకులు మొటిమలకు తలుపులు తెరుస్తున్నారు. వాళ్లకు దిశా నిర్దేశం చేయగలిగే వ్యవస్థ మనకు లేదు. ఉన్న చానళ్ళూ, సినిమాలూ ఆడపిల్లల్ని ఏడిపించటం ఘనతగానూ, అమానుషత్వాన్ని ధీరోదాత్తంగానూ చూపించటంలో నిమగ్నం అయి ఉన్నాయి.

ఏతావాతా తిలాపాపం తలా పిడికెడు అన్నట్టు యువతరాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా జాతి పురోభివృద్ధి వైపుకు నడిపించే ప్రయత్నాలను అందరూ వదిలేయటం వలన కుర్రతనంలో మొటిమ తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటోందని గట్టిగా చాటి చెప్పాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

వారు చెప్పినవీ, వీరు చెప్పినవీ అంటూ, మొటిమలు తగ్గటానికి ఆవుపేడతో ప్రారంభించి నాభి లాంటి విషపదార్థాల వరకూ ఎన్నింటినో తెచ్చి ముఖానికి పట్టించి అవి వికటించి యువతరం ఆందోళనలోంచి దుఖంలోనికి, విషాదంలోకి పయనించే పరిస్థితి నడుస్తోంది. పెద్దవాళ్ళు దీన్ని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. పిల్లలతో స్వేచ్ఛగా మాట్లాడాలి. వాళ్లకు విషయాన్ని అర్థం అయ్యేలా వివరించాలి. వత్తిడి లోంచి వాళ్ళు బయటకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల జీర్ణశక్తి బలంగా ఉండేలా చూడాలి. హెూటళ్లు, హాస్టళ్ళూ పెట్టే తిళ్ళ వలన అతిగా జిడ్డు పెరగటం, జీర్ణశక్తి చచ్చి పోవటం సహజం. పొరుగూళ్లలో పిల్లల్ని ఉంచి చదివించే తల్లిదండ్రుల విషయంలో ఈ బాధ్యత మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

రక్తహీనత - ఆహార నాణ్యతా లోపం

“ఇంత జరిగినా మాట్లాడకుండా ఉండటానికి నెత్తురు చచ్చి ఉన్నామా...?” అంటాడు ఓ పోటుగాడు. పౌరుషానికీ, నెత్తురు పుష్టిగా ఉండటానికి సంబంధం ఉన్నదా! పౌరుషవంతులందరి Hb% ఎక్కువగానే ఉన్నట్టా? Hb% పుష్కలంగా ఉన్న వారంతా పౌరుషవంతులేనా? చేతిలో నాణ్య మైన లోహంతో చేసిన ఆయుధం ఉన్నప్పుడు పౌరుషించినట్టే నెత్తురులో నాణ్యమైన లోహం (iron) దండిగా ఉన్నప్పుడు కూడా పౌరుషం తన్ను కొస్తుంది. లోహం లేనివాళ్ళు లోకం గుర్తింపు లేకుండా పోతారు.

లోహితం అంటే ఎరుపుగా ఉండటం. ఎర్రగా ఉంటుంది కాబట్టి దాన్ని లోహం అన్నారు. ఋగ్వేద కాలంలో మొదట రాగి లోహాన్ని (red metal) లోహం అని పిలిచారు. రాగి తరువాత సంస్కృతం మాట్లాడే ప్రజలకు ఇనుము వాడకంలో కొచ్చింది. అప్పటినుండి లోహం అనే మాట ఇనుముకు పర్యాయం అయింది. దీనివలన రక్తానికి ఎరుపురంగు వస్తోంది కాబట్టి ఇనుముకు లోహం అనే పేరు సిర్థపడింది. ఇనుము, తదితర పోషకాలూ తగ్గినపుడు రక్తం తన రక్తిమని అంటే ఎర్రదనాన్ని కోల్పోతుంది. శరీరం కాంతిని కోల్పోయి, తెల్లగా పాలిపోయినట్టై, పాండు వ్యాధి (anaemia) ఏర్పడుతుంది.

ఎర్రరక్త కణాలు ఎముకలోపల ఉండే మజ్జ (మూలుగు)లో తయారౌతాయి. ఇనుము తగినంత అందనపుడు మజ్జలో ఈ తయారీ ఆగిపోతుంది. దీన్ని మెగలోబ్లాస్ట్

అరెస్ట్ అంటారు. ఇనుముతో పాటు సి విటమిను, రాగి, క్యాల్షియం, జింకు వగైరా ద్రవ్యాల సరఫరా కూడా తగినంతగా ఉన్నప్పుడు రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ ద్రవ్యాలను ఆహారంలో తగుపాళ్లలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. వివిధ పరిస్థితులలో రక్తస్రావం అవుతున్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

రోజూ మనం తీసుకొంటున్న ఆహారంలో రక్త పుష్టినిచ్చే పదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉంటున్న సంగతి మనం పట్టించుకోవటం లేదు. నూటికి తొంభైమంది ఉదయాన్నే టిఫిను మాత్రమే తింటున్నారు. రెండిడ్లీ సాంబారు తింటే ఎక్కువ బలం వస్తుందా? అంతే పరిమాణంలో పెరుగన్నం తింటే ఎక్కువ బలం వస్తుందా? ఇడ్లీ, ఉప్మా, అట్లు బలాన్నిచ్చేవి కావనీ, వీటిలో 'కేలరీలు ఎక్కువ - ఆహార సారం తక్కువ' అనీ, ఊబకాయాన్ని తెస్తాయేగానీ, రక్తం ఊరేలా చేసేవి కాదనీ మనం గుర్తించాలి.

వేపుడు కూరలు, కూరగాయలకన్నా ఎక్కువగా మసాలాలు వేసి వండిన వంటకాలు, చింతపండు రసం తప్ప మరొక సారం ఏదీ కనిపించని పులుసులూ, సాంబారులూ మధ్యాహ్నం పూట మనం తినే భోజనంలో ప్రధానంగా ఉంటున్నాయి. వీటి వలన రక్తపుష్టి కలుగుతుందనుకొంటే అంతకు మించిన అపోహ ఇంకొకటి ఉండదు.

ఇంక రాత్రి భోజనం గురించి మనం ఎంత తక్కువ మాట్లాడుకొంటే అంత మంచిదన్నట్లుంది పరిస్థితి. "మేం డైటింగ్ చేస్తున్నాం - రాత్రిపూట అన్నం తినం" అని గొప్పలు పలికే చాలామంది హొటళ్లకు వెళ్ళి బట్టరునానులూ, పరోటాలు, నూనెలు కక్కే కూరలు తింటూ ఇదే డైటింగ్ అంటూ కనిపిస్తారు. ఇది రక్తపుష్టినిచ్చే ఆహారపు అలవాటేనా...? ఎక్కువమంది తెలుగువాళ్ళు ఎక్కువగా తింటున్న ఆహార వ్యవహారం ఇలానే ఉంటోంది.

పిజ్జాలూ, బర్గర్లూ, నార్తిండియన్ రోటీలు, వాటికి నంజుడుగా ఇస్తున్న కర్రీలు వీటిమీద ఇంత వెర్రి వ్యామోహం పెంచుకొని అవి తినటమే నాగరికతగా భావించుకొనేవారు తప్పకుండా రక్తహీనతకు గురి అవుతారు. ఇవి సరదాగా ఎపుడో ఒకసారి తినవలసినవే గానీ తరచూ తినేవి కాకూడదు. తెలుగువాళ్ళు తమ నిత్య జీవితంలో శరీర కష్టాన్ని రానురానూ తగ్గించుకొంటున్నారు. నాగరికత అనే భ్రమలో పడి ఇదిగో ఇలాంటి తిళ్ళు, వత్తిళ్ళూ పెంచుకొంటున్నారు. వీటి గురించి సామాజిక బాధ్యత గలిగిన వ్యక్తులు గట్టిగా హెచ్చరించకపోతే, జాతి ఏకమొత్తంగా రక్తహీనంగా

మారిపోతుంది. ఇప్పటికే పౌరుషహీనులనే గట్టి ముద్ర వేసుకొన్నాం. దేశంలో ఏ రంగంలోనూ ముందంజలో లేకుండాపోయాం. అభివృద్ధికి ఆమడదూరాన బతుకుతున్నాం. శరీరాభివృద్ధిని (స్థూలకాయాన్ని) కోరుకొంటున్నాం గానీ, శరీరంలోని ధాతువులు అభివృద్ధి చెందాలని కోరుకోలేకపోతున్నాం. వీటికి తోడు మనకు దొరికే పాలు, నెయ్యి, నూనె లాంటి ఆహార ద్రవ్యాలలో కల్తీల వలన రక్తం త్వరగా చెడుతోంది. దేని విషయంలోనూ జాగ్రత్త తీసుకోలేకపోవటమే మన బలహీనత!

ఇనుము ఎక్కువగా కలిగిన యాపిల్, దానిమ్మ, నల్లద్రాక్ష, బత్తాయి లాంటివి తరచూ తీసుకొంటూ ఉండండి. రాగి, సజ్జ లాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఆహార ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి.. వేలంవెర్రి ఎత్తినట్టు టీవీల్లో ప్రకటనలు చూసి ఓట్సు తినటం గొప్ప అనుకోనవసరం లేదు. మన శరీరానికి అలవాటు పడిన నిరపాయకరమైన రాగులు లాంటి మన ధాన్యాలను తినడం నామోషీ అనుకోవటం మరీ తప్పు. మన పేగులు వేటిని ఆమోదిస్తాయో, వేటిని జీర్ణింప చేసుకొంటాయో, వేటిలో ఉన్న పోషక విలువలు మనకు వంటబడతాయో వాటికి ప్రాధాన్యతనివ్వాలి.

ఆ మధ్య ఒక బ్యూటీషియనుగారు ఆయుర్వేదం పేరుతో కొన్ని చిట్కాలు ప్రయోగించటం ప్రారంభించి, నమ్మి వచ్చే వారందరి మీదా ప్రయోగాలు చేయసాగింది. ఒకామెకు నలభై రోజులపాటు అన్నం అనేది ముట్టకుండా రోజూ మూడు పూటలా తోటకూర విత్తనాలను అన్నంలా ఉడికించి దాన్ని మాత్రమే తినాలని చెప్పిందట! ఇది తిన్నాక కీళ్ళు కాళ్ళూ పట్టుకుపోయిన స్థితిలో ఉన్న ఆ రోగిని చూసినపుడు చాలా బాధ కలిగింది. బలమైన ఆహారాన్ని తినండి. జీర్ణశక్తిని పెంచుకోండి, తిన్నది వంటబట్టేలా చూసుకోండి అనే మాటల కన్నా, ఇలాంటి చిట్కాలను త్వరగా చెవికెక్కించుకోవటం వలన కలిగే అనర్థం ఇది. టీవీ చానళ్లలో ఆరోగ్య చిట్కాలను కూడా అసలు ఔషధ చికిత్సకు బదులుగా ఈ చిన్ని చిట్కా ఒక్కటే షుగరు వ్యాధి లాంటి వాటిని తగ్గించేస్తుందన్నట్లు చెప్తున్నారు. చెప్పేవాళ్ళు స్వయంగా స్పాన్సరు చేసుకొంటున్న కార్యక్రమాలు కాబట్టి, డబ్బు రాకడ ప్రధానం కాబట్టి, సదరు టీవీ చానలువారు అలాంటి అశాస్త్రీయ విషయాలకు తమ బాధ్యత లేనట్టు వ్యవహరిస్తున్నారు. మధ్యలో మధ్యతరగతి ప్రజలు అనాలోచితంగా వాటికి బలి అవుతున్నారు.

రక్తం ఎందుకు క్షీణిస్తోంది అనేది మొదట తెలుసుకోవాలి. ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకొన్న నిస్సారమైన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండండి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించుకోండి. అమీబియాసిస్, పేగుపూత, గ్యాస్ట్రబుల్లాంటి బాధలున్నవారు

మనవి గానీ, విదేశీ ద్రవ్యాల మీద మోజుతోగానీ ప్రయోగాలు చేయకండి. కష్టంగా అరిగేవాటిని కూడా తేలికగా అరిగేవిగా మార్చుకోగలగటంలో విజ్ఞత ఉంది. తేలికగా అరిగే సొరకాయలాంటి కూరగాయలను కూడా చింతపండు, అతి మసాలాలతో కష్టంగా అరిగేవిగా మార్చుకొని తింటున్నాం. అందువలన మనం తింటున్న కూరలో కూరగాయ తక్కువ, చింతపండు వగైరాలు ఎక్కువ ఉంటున్నాయి. రక్తహీనత కలగటానికి ఇవీ కారణాలే! క్యాబేజి అనేది లేత ఆకుల బంతి, క్యాలీఫ్లవర్ సుకుమారమైన పువ్వు. వీటిని తరిగి కుక్కరులో పెట్టి అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండటం, శనగపిండిలో ముంచి గోభీ 65 లాంటి పిచ్చి పేర్లు పెట్టి వేయించి తినటం వలన కూరలోని సారాలన్నీ కాలి, మాడి మసై పోయి హాని కారకమైనవిగా తయారౌతున్నాయి. రక్తహీనతకు ఇది కూడా కారణమే! పైగా క్యాన్సరు లాంటి వ్యాధులకు తలుపులు తెరుస్తున్నాయి. రక్తహీనత ఏర్పడటానికి ఇలాంటి కారణాలను మొదట మనం సరిచేసుకోగలిగితే, వైద్యపరమైన అంశాలను వైద్యులు పరిష్కరించటానికి వీలౌతుంది.

లైంగిక శక్తిని పెంచే ఆహారం

సృష్టిక్రమం యావత్తూ లైంగిక ధర్మం మీదే ఆధారపడి వుంది. 'సుఖప్రాప్తి' అనేది లైంగికతకు ముఖ్య విషయం.

ఋషులు, మునులు కూడా సంసార జీవితాన్ని గడిపారు. భార్యలతో సుఖించారు. సృష్టి ధర్మాన్ని పాటించారు.

సమస్త జీవరాశులన్నీ సంతానాభివృద్ధిని కోరుకుంటాయి. సంతానాన్ని పొందే క్రమంలో 'సుఖలాలస' ప్రధానమైన అంశంగా నిలుస్తుంది. స్త్రీ, పురుషులు సత్సంతానాన్ని ఆపేక్షించి మాత్రమే లైంగిక సుఖాన్ని పొందాలని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. పశువులు, ముఖ్యంగా ఆడ పశువులు అవి సంతానాన్ని కోరుకున్నప్పుడే మగ పశువుల్ని దగ్గరకు రానిస్తాయి. ఇందుకు విరుద్ధంగా పురుష పుంగవాలు అంటే, మగ పశువులు ఎల్లప్పుడూ లైంగికతలోని సుఖలాలసత్వం కోసం సిద్ధంగా వుంటాయి.

సత్సంతాన ప్రాప్తి, లైంగిక సుఖానుభవం, గాఢానురాగం అనేవి లైంగికతలోని మూడు ముఖ్యమైన అంశాలు.

గాఢమైన అనురక్తితో స్త్రీ, పురుషులు సత్సంతానాన్ని కోరుకుని లైంగిక సుఖానికి తలపడతారు. అందుకు సహకరించవలసిన అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

- ❖ స్త్రీ, పురుష బీజాలు బలమైనవిగా వున్నప్పుడు ఆరోగ్యవంతుడైన బిడ్డ పుడతాడు.
- ❖ స్త్రీ రజస్సుగాని, పురుష వీర్యంగానీ 'చలవ'గా వున్నప్పుడే స్త్రీ, పురుష బీజాలు సంతానయోగ్యమౌతాయి. రజో, వీర్యాలు దోషంతో లేదా వేడితో కూడుకుని గానీ వున్నప్పుడు బీజాలు సంతానయోగ్యం కాలేకపోతాయి.
- ❖ పురుష బీజాలు తగినంత సంఖ్యలో ఉండే లాగా వీర్యం సమృద్ధిగా వుండాలి. వీర్య వృద్ధి నిచ్చే ఆహార విహారాలు పాటించటం అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా సంతానం కలగాలని కోరుకునేవారు ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి.
- ❖ సుఖానుభవ ప్రాప్తి కలిగేవరకూ 'వీర్యం' నిలబడి వుండాలి. లైంగిక కృత్యం మొదలు పెట్టగానే వీర్యస్రావం జరిగిపోతే అది "శీఘ్రస్కలనం" (Premature Ejaculation) అనే ఒక లక్షణం. దాన్ని సరిచేసుకునే ఆహార విహారాలు పాటించాలి. వీర్య స్కలనం ఎక్కువ సేపు ఆగివుండటాన్ని వీర్య స్తంభన అంటారు.
- ❖ స్త్రీ, పురుషుల జననాంగాలు, వృషణాలు ఆరోగ్యదాయకంగా ఉండాలి.
- ❖ మనసు సంతోషంగా, సంతృప్తిమయంగా ఉన్న స్త్రీ పురుషులలో లైంగికత బలమైన సుఖానుభవాన్ని ఇస్తుందనీ, అలాంటి దంపతులకు పుట్టే పిల్లలు సత్సంతానంగా ఎదుగుతారనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

మనం రోజువారీ తీసుకునే ఆహార విహారాలలో పైన చెప్పుకున్న ఆరు గుణాలనూ పెంపొందించే ఆహార పదార్థాలను తెలుసుకుని వాటిని పాటిస్తే దాంపత్య జీవితం ఆసాంతం సుఖమయంగా వుంటుంది. వాటిని పాటించటానికి యవ్వనం నుండి వార్ధక్యం వరకూ అందరూ అర్హులే.

- ❖ ముల్లంగిని తరచూ జ్యూసు రూపంలోగాని, చారు, పులుసు, పచ్చడి లేదా కూరగా గానీ తీసుకుంటూ ఉంటే పురుష వీర్యానికి, స్త్రీ రజస్సుకూ చలవ కలుగుతుంది. స్త్రీలలో అలవాటుగా వచ్చే గర్భస్రావాలు (Habitual Abortions) అ ముల్లంగి వాడకం వలన కలిగే చలవ వలన తగ్గుతాయి. అలాగే అతి వేడి వలన పురుష వీర్యంలోని జీవకణాలు. పరిణతి పొందకుండానే నశించిపోతుంటాయి. ముల్లంగి ప్రయోగం వలన వీర్యంలో చలవ కలిగి జీవకణాలు బతుకుతాయి. అందువలన సంతానోత్పత్తి సాధ్యం అవుతుంది.
- ❖ కూర అరటికాయలతో కూర, పెరుగు పచ్చడి, పచ్చడి, పులుసు కూరల్లాంటివి చేసుకొని తరచూ తింటే వీర్యం, రజస్సులకు చలవ కలుగుతుంది.

- మంచి గంధం చెక్క అని మీకు నమ్మకంగా తెలిసిన దాన్ని తీసుకుని సానమీద అరగదీసి, ఒక చెంచాడు గంధంలో ఒక్కటంటే ఒక్కటి పచ్చ కర్పూరం పలుకు కలిపి ఆరబెడితే "మాత్ర" కట్టుకోవటానికి దగ్గరగా వస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపున కుంకుడు గింజలంత గంధం మాత్రలు రెండు చొప్పున మింగి గ్లాసు పాలు తాగండి. రజో, వీర్యాల దోషాలు తొలగి సత్సంతానం కలుగుతుంది. సుఖ ప్రాప్తి దంపతులిద్దరికీ సుదీర్ఘంగానూ, సమానంగానూ కలుగుతుంది.
- వేప పండు గుజ్జుని తేనెతో తీసుకొంటే వీర్యానికి చలవ.
- తేలికగా ఉడికించిన కోడిగుడ్డులో తగినంత అల్లం, ఉప్పు కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.
- నెయ్యి, వెన్న వీర్య వర్ధకాలు రజో దోషాలను తగ్గిస్తాయి.
- ఏలకులు లైంగిక సమర్థతను పెంచుతాయి. నోటి దుర్వాసనను పోగొడతాయి. వీర్యానికి చలవనిస్తాయి.
- కర్బూజా, సొర, దోస ఇంకా గుమ్మడి గింజలకు వీర్యవృద్ధినిచ్చే గుణం వుంది. వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో వేసి పాయసం కాచుకుని తాగవచ్చు, లేదా కారప్పొడిలాగా అన్నంలో తినవచ్చు.
- ఎండు ఖర్జూరపు కాయని గింజ తీసేసి బెరడుని ముక్కలు చేసి నీళ్ళలో వేసి నాననివ్వాలి. వీటితో పాటు బాదం పప్పు కూడా ఒకటి చేర్చితే మంచిది. బాగా నానిన తరువాత, ఆ నీళ్ళు తాగేసి, నానిన ముక్కల్ని నమిలి తినేయాలి. ఇవి రెండూ వీర్య వర్ధకంగా పనిచేస్తాయి.
- కొబ్బరిని మెత్తగా దంచి లేదా మిక్సీ పట్టి ఒక మంచి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి పాలు వస్తాయి. ఏలకులు, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటినీ, కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరాన్ని కలిపి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక పావు చెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని ఈ కొబ్బరి పాలలో కలిపి తాగితే అమితమైన చలవ కలుగుతుంది. వీర్యవృద్ధికరం. రజో, వీర్య దోషాలు ఎక్కువగా వున్నవారు ఇంతకు మునుపు చెప్పిన మంచి గంధం మాత్రలు రెండు మింగి ఈ కొబ్బరి పాలు తాగితే వీర్యం చాలా శక్తిదాయకం అవుతుంది. తరచూ కలిగే గర్భస్రావాలు ఆగుతాయి. లివర్ వ్యాధులు, కామెర్లు, పేగుపూత కూడా వీటివలన తగ్గుతాయి. క్యారెట్ రసం తీసి, అందులో పైన చెప్పిన జాజికాయ, జాపత్రి పొడిని కలుపుకొని తాగితే వీర్యవృద్ధి బాగా జరుగుతుంది. శరీరంలోని సమస్త ధాతువులూ పుష్టి నొందుతాయి.

- గసగసాలు మెత్తగా నూరి మంచి గుడ్డలో వేసి పిండి, తీసిన పాలు అరగ్లాసు జాజి, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం పొడి పావు చెంచా కలిపి తాగితే లైంగిక సమర్థత పెరుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. మంచి నిద్రపడుతుంది.
- ఎండు పల్లేరు కాయలు మెత్తగా దంచిన పొడి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, గ్లాసు పాలలో వేసి టీ లాగా కాచుకొని రోజూ రెండు పూటలా తాగితే వీర్యానికి చలవ. లైంగిక సమర్థత పెరుగుతుంది.
- జీలకర్రని మిక్సీలో వేసి, కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి చిక్కని రసం తీయండి. ఈ రసంలో పంచదార కలుపుకొని రోజూ ఉదయం రాత్రి తాగుతూ వుంటే లైంగిక అసమర్థత తగ్గుతుంది.
- దాల్చిన చెక్క పొడిని పాలలో వేసి మరిగించి గానీ, కారప్పొడిలా చేసుకొని అన్నంలో ఒక ఆధరవుగా గానీ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే వీర్యవర్థకంగా పని చేస్తుంది. స్త్రీ, పురుషులిద్దరికి మేలు చేస్తుంది. చలవ చేస్తుంది.
- ఉల్లిపాయలకు వీర్యవృద్ధినీ, వీర్యానికి చలవనూ కలిగించే గుణం వుంది. వీటిని సాధ్యమైనంత తరచూ వాడుకొంటూ వుండటం స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ మంచిదే.
- బూడిదగుమ్మడి కాయని దిష్టి బొమ్మ లాగా గుమ్మాల దగ్గర వ్రేలాడ దీస్తుంటాం. నిజానికి, బూడిదగుమ్మడిని ఒక ఆరోగ్యదాయకమైన, శక్తిదాయకమైన ఔషధ గుణాలున్న కూరగాయగా మనం గుర్తించలేకపోతున్నాం. బూడిద గుమ్మడికాయ వలన ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. అన్నింటిలోకీ ముఖ్యమైంది. దాంపత్య సుఖాన్ని పెంపొందింపచేయటం. సొరకాయ లాగానే బూడిద గుమ్మడికాయనీ అనేక రకాల వంటకాలుగా చేసుకోవచ్చు. ఏమీ కుదరదనుకుంటే హల్వా చేసుకొని తినండి. పెరుగు పచ్చడి చాలా మేలు చేస్తుంది.
- బొబ్బర్లు మనకు మార్కెట్లో దొరికేవే! వాటిని సాతాళించి గానీ, కూరల్లో కలిపి గానీ వండుకొని తింటారు. పురుషులకు వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులకు లైంగిక సమర్థతని పెంచుతాయి. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి.
- మినప పిండి తక్షణ లైంగిక శక్తిని పెంపొందించే గుణం కలది. కొత్త అల్లుడికి నెయ్యి వేసి కట్టిన మినప సున్ని ఉండలు పెట్టేది ఈ ప్రయోజనం కోసమే!
- ములక్కాడలు, ములగాకు, ములగ పూలు వీటన్నింటికీ లైంగిక శక్తిని పెంచే గుణం వుంది. ములక్కాడల్లోపలి గింజలు కూడా ఉపయోగపడతాయి. వీటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలుగా చేసుకొని తినవచ్చు. స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ లైంగిక సుఖప్రాప్తి అదనంగా కల్గిస్తుంది. ములక్కాడలతోనూ, ములగవిత్తులతోనూ

పాయసం కాచుకొని జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం పొడిని పావు చెంచాకన్నా తక్కువ మోతాదులో కలిపి తాగితే తక్షణం లైంగిక శక్తి పెంచుతుంది.

❖ మెంతులు, మెంతి కూర లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసేవిగా వుంటాయి. ఉదయం పూట 1 లేక 2 చెంచాల వరకు మెంతుల్ని నోట్లో వేసుకొని నీళ్ళు తాగితే చాలు. నమలనవసరం లేదు. నానబెట్టనవసరం లేదు కూడా. మెంతి కూరని కూడా తరచూ వివిధ రకాల వంటకాలుగా చేసుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో సహజంగా కన్పించే లైంగిక అసమర్థతని మెంతులు, మెంతి కూర నివారిస్తాయి.

❖ రావిచెట్టు పళ్ళు తేలికగా దొరికేవే! ఈ పళ్ళను ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచిన పొడిని గానీ, రావిపళ్ళ గుజ్జును గానీ పాలలో కలిపి బాగా కాచి వడగట్టుకుని తాగినా, లేదా పాయసం కాచుకుని తాగినా గర్భాశయ దోషాలు పోయి సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది. చూర్ణాన్నయితే 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకు తీసుకోవచ్చు. పళ్ళగుజ్జు 1 చెంచా నుండి 2 చెంచాల వరకూ తీసుకోవచ్చు.

స్థూలకాయానికి ఆహార చికిత్సలు

ఆహారమే ఆయుష్షనిస్తోంది. ఆహారమే అన్ని రోగాలకూ కారణం అవుతోంది. బ్రతకటం కోసం తినటానికీ, తినటం కోసమే బ్రతకటానికీ తేడాని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆహార ప్రభావం దాన్ని తీసుకొన్న ప్రతి ఒక్కరి మీదా తప్పకుండా ఉంటుంది. ఆహారం ఒక్కో వ్యక్తిపైన ఒక్కో రకమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది! ఇందుకు కారణం ఆయా వ్యక్తుల శరీర తత్వాలే! రెండు గడియారాల్లాగా, రెండు శరీర తత్వాలు కూడా ఒకేలా ఉండవు. ఎవరి శరీర తత్వం వారిది. అది వారికి వంశ పారంపర్యంగా సంక్రమించిందే! ఎవరికి వారు "టిక్కు పెట్టి" ఎంచుకొన్నది కాదు. మనకీ పోలికలు, ఈ ముఖకవళికలు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయో, శరీర తత్వాలు కూడా అక్కడ నుంచే వచ్చాయి. ఇప్పటికిప్పుడు ఒక మాత్ర వేసి మన ముఖాన్ని చిరంజీవి ముఖంగానో, శ్రీదేవి ముఖంగానో మార్చేయటం ఎంత అసాధ్యమో, మన శరీరతత్వాన్ని మార్చగలగటం కూడా అంతే అసాధ్యం. ఊబకాయం కూడా ఇలాంటిదే! మన ఆహార విహారాలు అందుకు దోహదపడుతుంటాయి అంతే!

లావుగా అవటానికైనా, బక్క చిక్కిపోవటానికైనా ఆహారమే కారణం అంటూ "రసనిమిత్తమేవ స్థౌల్యం కార్శ్యంచ" అని సుశ్రుతాచార్యులు ఒక సూత్రం చెప్పారు.

కఫాన్ని పెంచే ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తినేవారు. అధ్యసనం అంటే అతిగా తిండి రంధి కలిగిన వారు, శరీర శ్రమలేని వారూ, పగలు నిద్రపోయేవారూ వీళ్ళకి రేపు వచ్చే స్థూలకాయం ఈ రోజే వస్తుందంటాడు. పేగులలో వాత సంచారం అధికంగా ఉండటం వలన గాలిలో పెట్టిన పొయ్యి మీద వంటలాగా కడుపులో జీర్ణప్రక్రియ కూడా అస్తవ్యస్తం గావుతుంది. వెర్రి ఆకలిపుట్టడం, తిన్నది సక్రమంగా అరగకపోవటం, కొవ్వు పెరగటం, నీరసం ఏర్పడటం ఇవన్నీ స్థూలకాయంలో తప్పని లక్షణాలయిపోతాయి. కడుపులో పక్వాపక్వంగా ఉండిపోయినా అన్నరసాన్ని ఆమం అంటారు. ఈ “ఆమం” జిడ్డుగా కూడా ఉంటుందనీ, శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుందనీ, ఈ మధురతర, స్నిగ్ధ గుణాలు కొవ్వు పెరగటానికి కారణం అవుతుందనీ సుశ్రుతుడు సూత్రీకరించాడు శరీరంలో పరిమితి దాటి కొవ్వు పెరగటానికి బలహీనమైన జీర్ణశక్తే ముఖ్యకారణం.

చిన్నిపాటి కదలికకే ఆయాసం, అమితంగా దప్పిక, అతి ఆకలి, ఎప్పుడూ నిద్రపోవాలనిపించటం, అతిగా చెమటలు పోయటం, శరీరం చెమట కంపు కొట్టటం ఎక్కువగా ఒళ్ళు నొప్పులు, ఇలాంటి బాధలు పడే స్థూలకాయుల్ని మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఉత్సాహంగా ఏ పని చేయాలన్నా చేయ బుద్ధిపుట్టనీయని గుణం ఈ స్థూలకాయాని కుంది. ఆఖరికి లైంగిక కార్యం విషయంలో కూడా తర్వాత చూద్దాం లెమ్మనే ధోరణి ప్రబలుతుంది. అంతే కాదు కొవ్వు ధాతువు పెరిగినందు వలన ఇతర ధాతువులు ఏర్పడకుండా ఆగిపోతాయి. ఎముకలు, ఎముకలలోపలి మూలుగ, శుక్రం ఇతర జీవనీయ విలువలన్నీ తగ్గిపోయి, ఊబకాయం ఉన్నవారు శక్తిహీనంగా తయారవుతారు. అల్పప్రాణులుగా మారిపోతారంటాడు సుశ్రుతుడు. ఆ విధంగా ఇది సమస్తమైన వ్యాధులకు తలుపులు తెరుస్తుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. చరకుడు కూడా దీన్ని సంతర్పణజన్యవ్యాధి అన్నాడు. అంటే తన జీర్ణశక్తికి మించి కష్టంగా అరిగే పదార్థాలను తీసుకోవటం వలన వచ్చేదని!

శక్తి ఉత్పత్తి కావాలంటే కేలరీల దహనప్రక్రియ జరగాలి. శరీరాగ్ని ఈ దహన ప్రక్రియను నెరవేరుస్తుంది. తద్వారా శక్తి ఉత్పన్నమై శరీరం ఓపిక కూడగట్టుకొంటుంది. దహనప్రక్రియకు కొవ్వు ఇంధనంలా ఉపయోగపడుతుంది. అంటే, శరీరానికి శక్తి కావలంటే కొవ్వు కావాలన్న మాట. ఈ కొవ్వు అతిగా పెరిగితే దహన ప్రక్రియ ఆగిపోయి, శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఒకేసారి బిందెడు నూనెని తెచ్చి గుమ్మరిస్తే, పొయ్యి ఆరిపోయినట్టే శరీరంలో కూడా కొవ్వు ధాతువు

పెరిగిపోతే శరీరాగ్ని చల్లారిపోతుంది. పెరగిన కొవ్వు శక్తిగా మారకుండా మిగిలిపోయి, స్థూలకాయం ఏర్పడుతుంది. శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోవటం వలన శరీరం శక్తి హీనం అవుతుంది.

బీమా కంపెనీల వారు, మీ ఎత్తుకు, చాతీకీ తగ్గట్టుగా మీ బరువు ఉన్నదా అని కొలిచి చూస్తారు. బరువు ఎక్కువ ఉంటే పాలసీ ఇవ్వటానికి జంకుతారు. సెంటీ మీటర్లలో మీ ఎత్తుని గాలి పీల్చినప్పుడు ఛాతీ కొలతతో హెచ్చవేసి ఆ మొత్తాన్నీ 240తో భాగిస్తే మీరు ఉండవలసిన బరువు వస్తుంది. ఈ కొలత ప్రకారం చూస్తే మనలో బరువు ఎక్కువ వున్నవారే అధికులని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. మన సాంప్రదాయకమైన, శాస్త్రీయమైన ఆహార విహారాలను మనం పక్కన బెట్టి ఎక్కువ కేలరీలు కలిగినవీ, ఎక్కువ నూనె కలిగినవీ ఎక్కువగా తినటం. మానసిక వత్తిడిని పెంచుకోవటం, శారీరక శ్రమని తగ్గించుకోవటం ఇవన్నీ స్థూలకాయం రావటానికి కారణాలవుతున్నాయి.

“వ్యాయామనిత్యో జీర్ణశీయవ గోధూమ భోజన” తగినంత శారీరక శ్రమ, తేలికగా అరిగే ఆహారం, వరికి బదులుగా బార్లీ, గోధుమలను తీసుకోవటం మంచిదని చరకుడు పేర్కొన్నాడు. శరీరానికి చెమట పట్టించే పనులు చేయమన్నాడు రాత్రి పడుకునే సమయాన్ని తగ్గించి మనసుతో ఆలోచించే నిర్మాణాత్మక పనులు చేయాలన్నాడు. పగలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ పడుకోవద్దని సూచించాడు. ఒక పూట ఆహారాన్ని కొద్దిగా తగ్గించి తినడం ద్వారా కొంత లంఘనం చేయమన్నాడు. తరచూ రక్తదానం చేయటం మంచిదన్నాడు. విరేచనాలకు వేసుకొంటూ ఉంటే పొట్టలో వాతం తగ్గుతుందని చెప్పాడు. లైంగిక కార్యంలో పాల్గొనటం వలన వొళ్ళు వస్తుందనేది అపోహ! అది కూడా స్థూలకాయాన్ని తగ్గించే శరీర శ్రమేనని చరకుడు పేర్కొన్నాడు.

బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, వంకాయ లాంటి కూరలను ఎంత తిన్నా శరీరానికి హాని కలగదు. తేలికగా అరుగుతాయి. విరేచనం అవుతుంది. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. వాటిలో చింతపండు రసం గానీ, శనగపిండి గానీ కలిపి వండితే అవే కష్టంగా అరిగేవిగా మారిపోతాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. స్థూలకాయానికి కారణం అవుతాయి. పూర్వం కూరలో కొద్దిగా నూనె వేసి వండేవారు. ఇప్పుడు నూనెలో కూర వేసి వండటం ఒక ప్రతిష్ఠాత్మకం అయ్యింది. వేపుడు కూర లేకపోతే భోజనం చేసినట్టు కాదనుకొనే వాళ్ళే ఎక్కువమంది ఉన్నారు. వాళ్ళు వాళ్ళకే కాదు ఇతరులకూ ప్రాణహాని

కలిగిస్తున్నట్టే లెక్క! చిన్నపిల్లల్లో కూడా స్థూలకాయానికి ఇవే కారణం అవుతోన్నాయని మనం గమనించాలి. ఐస్‌క్రీములు, క్యాడ్బరీసు లాంటి చాక్‌లేట్లు, రస్నా లాంటి పానీయాలు పిల్లలకు ఇచ్చేప్పుడు వందసార్లు ఆలోచించాలి. వాళ్ళ మేలుకోరే ఇస్తున్నామా... అని!

షుగరు వ్యాధి లేకపోయినా సరే, స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారు కూడా షుగరువ్యాధి వస్తే తీసుకొనే జాగ్రత్తలే తీసుకోవటం మంచిదని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవాలి.

షుగరువ్యాధిలో ఆహార ప్రణాళిక

అసాధ్య వ్యాధులున్నా సరే సుఖంగా జీవించేందుకు (మేనేజిమెంట్) అవకాశాలను వెదుక్కోవాల్సి ఉంటుంది. అలాంటి అవకాశం ఉన్న వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'యాప్య వ్యాధు'లని పిలిచారు. షుగరు వ్యాధి అలాంటి యాప్య వ్యాధి. దీనికి మనం చేసే చికిత్సని ట్రీట్మెంట్ అనడం కన్నా మేనేజిమెంట్ అనడమే సబబు. ఎందుకంటే వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించేందుకు కాక, వ్యాధిని అదుపులో పెట్టి శరీరాన్ని నడుపుకుపోయేందుకే చికిత్స చేయటం జరుగుతోంది కాబట్టి. అలా యాప్యం చేయవలసిన వ్యాధి కాబట్టి, దీన్ని యాప్య వ్యాధి అన్నారు.

గత 30 ఏళ్ల కాలంలో షుగరు వ్యాధిని మేనేజ్ చేయటంలో చాలా మార్పులొచ్చాయి. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగరుని కొలవటం, ఇన్సులిన్‌లో అనేక రకాలు రావటం, ఇన్సులిన్‌ని యివ్వటానికి సులువైన విధానాలు అందుబాటులోకి తేవటం... ఇవన్నీ షుగరు వ్యాధినించి బయటపడటానికి ఎంతగానో ఉపకరించాయి.

మూత్రంలో షుగరు పరీక్ష కోసం యిప్పుడు 'డిప్‌స్టిక్స్' వచ్చాక క్షణాలలో కనుగొనటం సాధ్యం అయింది. పూర్వం బెనెడిక్ట్ సొల్యూషనుని కాచి, అందులో మూత్రం వేసి చూడాల్సి వచ్చే పరిస్థితి ఉండేది. కీటోన్లను కూడా ఇప్పుడు చాలా సులువుగా కనుగొనగలుగుతున్నారు. నిజానికి గత ముప్పదేళ్ళలో షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలోకన్నా, షుగరు వ్యాధికి చేసే చికిత్సలో చాలా మార్పు వచ్చింది. వ్యాధి గురించిన అవగాహన ముప్పదేళ్ళ నాటికన్నా ఇప్పుడు చాలా ఎక్కువ ఉంది. కానీ మనుషులు అందుకు అనుగుణంగా మారింది తక్కువ. అన్నీ తెలిసే అనేక తప్పులు చేస్తున్నాం. తెలిసి చేసే తప్పుల్ని ప్రజ్ఞాపరాధాలు అంటారు. షుగరు వ్యాధి చాలామంది విషయంలో ఒక ప్రజ్ఞాపరాధం.

ఇన్సులిన్ ఇవ్వటం తప్పనిసరి అయిన (టైప్ 1) షుగరు వ్యాధిలో శరీరానికి ఇన్సులిన్ ఎంత అవసరం అవుతుందో రోజుకు పలుసార్లు చూసుకోవాల్సి వస్తుంది. రక్తంలో షుగరు ఎంత స్థాయిలో ఉంది, తీసుకున్న ఆహారం రక్తంలో ఎంత షుగరుని పెంచుతుంది, రోగి ఆ పూట శారీరక శ్రమ ఎంత చేశాడు... అనే విషయాలనూ ఎప్పటి కప్పుడు లెక్కించుకొని ఒక సమన్వయం చేసుకొంటే గానీ ఇన్సులిన్ ఎంత మోతాదులో యివ్వాల్సి ఉంటుందనేది తేలదు.

శరీరంలో ఏ మాత్రం అసౌకర్యం కలిగినా షుగరు తగ్గి ఉంటుందనే సాధారణంగా అందరూ భావిస్తారు. ఇలా భావించటానికి రెండు ముఖ్య కారణాలున్నాయి. అవసరానికి మించి మందులు వాడేస్తున్నామేమోననే అనుమానం మొదటిది కాగా, తాను చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటున్నాననే నమ్మకం రెండవది. నిజానికి ఎక్కువ మందిలో రెండూ నిజం కాదు. రాత్రి పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేశాను. దానివలన కడుపులో ఇరిటేషన్ వచ్చింది. అసౌకర్యం కలిగిందని అంగీకరించే రోగులు తక్కువమంది.

మనిషి శరీరం ఒక యంత్రం ఎంతమాత్రం కాదు. ఒక స్కూటరయితే ఇన్ని కి.మీ తిరిగితే ఇంత పెట్రోలు కావాలి అని ఒక లెక్కుంటుంది. ట్రాఫిక్ స్వరూపాన్ని బట్టి ఈ లెక్కలో ఎక్కువ తక్కువలు కూడా ఉండవచ్చు. కానీ, మనిషి ఆహారం ఇలా తూకం వేసి యిచ్చేది కాదు. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఒకే మొత్తంలో కేలరీలను తీసుకోవటం కుదిరే పని కాదు. మనిషి శరీరం యంత్రం కాదు గదా!

ఇన్సులిన్ తీసుకొంటున్న చాలామంది భోజనం ప్రిస్క్రిప్షన్ అడుగుతుంటారు. ఏరోజు ఏది తినాలో రాసివ్వమని అడుగుతారు గానీ, అలాగే తిని కాలం గడపడం ఎక్కువ రోజులపాటు సాధ్యం కాదు. పెంపుడు జంతువులకో, ఆవులకో, గేదెలకో అయితే ఒక తూకం ప్రకారం మేత పెట్టవచ్చు. మనిషి సంఘజీవి. దైనందిన జీవిత వ్యవహారాలెన్నో అతని ఆహారపు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. సాధువులాగా లోకంతో నిమిత్తం లేకుండా జీవించమని సూచించినంత మాత్రాన జరిగేదికాదు. "అనుపానం పులిపాలు" అనే రీతిలో వైద్యం చేయకూడదు. కాబట్టి, ఇన్సులిన్ మోతాదును గానీ, షుగరు మాత్రల మోతాదును గానీ కచ్చితంగా నిర్ణయించటం కూడా సాధ్యం కాదు.

ఒక్కో ఆహార ద్రవ్యంలో గ్లూకోజు ఎంతెంత వుంటుందో లెక్కగట్టి అవి శరీరంలోకి వెళ్ళి ఏక మొత్తంగా ఎంత షుగరుని పెంచుతాయో లెక్క చూసి, దానికి

తగ్గట్టుగా ఇన్సులిన్ మోతాదును నిర్ణయించాలి. ఒక దశలో ఇన్సులిన్‌కు తగ్గట్టుగా ఆహారం తీసుకోవాలా.... లేక ఆహారానికి తగ్గట్టుగా ఇన్సులిన్ తీసుకోవాలా అనేది తేల్చుకోలేని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇవ్వాళ తీపి తిన్నాను కాబట్టి ఇంకో రెండు పాయింట్లు ఇన్సులిన్ ఎక్కువ తీసుకోవాలనో లేక ఇంకో మాత్ర ఎక్కువ వేసుకోవాలనో అనుకునే వాళ్ళు ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఆహారమూ, ఔషధమూ నిష్పత్తి సరిగా లేనప్పుడు (mismatched insulin and food) రక్తంలో షుగరుని సమాన స్థాయిలో ఉంచటం సాధ్యం కాదు కదా! ఔషధం ఎక్కువ తీసుకున్నానని ఎక్కువ తినటం, ఎక్కువ తిన్నాను కాబట్టి ఎక్కువ ఔషధం తీసుకోవటం రెండూ ప్రమాదకరమైన అలవాట్లే! "అన్నీ తినవయ్యా! తగినన్ని మందులు మింగు..." అని చెప్పే ఉచిత సలహాదారులు షుగరు రోగులకు పరమ శత్రువులు.

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లని రోగి తనకు తానే తీసు కొంటాడు కాబట్టి, వారికి ఈ అవగాహన ఎంతో అవసరం. ముఖ్యంగా పిల్లలకొచ్చే షుగరు వ్యాధిలో ఇన్సులిన్ తప్పనిసరిగా యివ్వవలసి ఉంటుంది కాబట్టి, తల్లిదండ్రులు కూడా ఆహారం విషయంలో కొంత పరిజ్ఞానం పెంచుకోవటం అవసరం. ఉన్నంతలో ఒక అవగాహనతో ఆహార ప్రణాళికను మనం నిర్ణయించుకోవాలి.

★ వరి బియ్యానికి ప్రాధాన్యతని తగ్గించండి. మనం ఉదయాన్నే తినే ఇడ్లీ, అట్టు, ఉప్మా, కట్టుపొంగలి లాంటి ఆహార పదార్థాలన్నింటిలోనూ వరి అనేది అధిక మోతాదులోనే కలుస్తుంది. గమనించండి.

★ గోధుమలు కొంతవరకూ బియ్యానికి ప్రత్యా మ్నాయమే! కానీ, ఒక వ్యక్తి, ఒక పూట తినే వరి అన్నంతో పోల్చి లెక్కగట్టి చూడండి... ఒక కిలో బియ్యం ఎంతమందికి వండి పెట్టవచ్చో అంత మందికి చపాతీలు లేదా పుల్కాలను కాల్చి పెట్టాలంటే కిలో కన్నా ఎక్కువ గోధుమలను మర పట్టించవలసి వస్తుంది. ఇది కూడా గమనించండి.

★ గోధుమలకు షుగరు వ్యాధి మీద కొంత ఔషధ ప్రయోజనం ఉంది. అవి శరీర ధాతువులు క్షీణించటాన్ని నిలుపు చేస్తాయి. పుష్టినిస్తాయి. అతిగా మూత్రం అవకుండా ఆపుతాయి. గోధుమలను తింటూ ఉంటే, షుగరు రోగులు ఎండుకు పోవటం లేదా ఆర్చుకు పోవటం తగ్గుతుంది.

★ రాగి, జొన్న, సజ్జలు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం. వాటిని సద్వినియోగపరచుకోవాలి. ఒక గరిటెడు గోధుమ పిండితో ఒక గరిటెడు

జొన్నపిండి లేదా రాగిపిండి లేదా సజ్జపిండి కలిపి రొట్టెలు కాల్చు కోవచ్చు. అన్ని పిళ్ళూ కలిపి ఒకే పిండిగా చేయటం అంత మంచిది కాదు. రోజూ ఒకే రుచి తినటం వలన సహజంగానే మొహం మొత్తుతుంది. మొనాటనీ అంటామే అది కలుగుతుంది. అందుకని రాగి, జొన్న, సజ్జలలో రోజుకొక పిండిని + సమానంగా గోధుమ పిండినీ కలిపి రొట్టెలు చేసుకోవటమే మంచిది.

★ మొలకెత్తిన గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలను ఎండించి విడివిడిగా మరపట్టించుకుంటే, ఏ రోజు ఏ పిండి కావాలి అనుకొంటే దానిని వాడుకోవచ్చు. మొలకెత్తిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. గోధుమ మాల్ట్ సర్వరోగనివారిణి. రాగి మాల్ట్ ఎముక పుష్టినీ, రక్త పుష్టినీ యిస్తుంది. సజ్జ మాల్ట్ మాంసధాతు వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. క్షీణింప చేసే వ్యాధులన్నింటి లోనూ మేలు చేస్తుంది.

★ ఫ్రిజ్జులోంచి బయటకు తీసి, చల్లదనం పోయిన తరువాత బాగా చిలికిన మజ్జిగ, మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీరు షుగరు వ్యాధిలో అమోఘంగా సహాయపడతాయి.

★ కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పు కట్టు అంటే చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారుని ఎక్కువగా తింటూ ఉండండి.

★ వారంలో మూడునాలుగు సార్లయినా కాకర కాయని కూరలాగా వండుకోండి. లేదా పచ్చడి చేసుకోండి. అది కూడా చింతపండు, బెల్లం వగైరా కలపకుండా వండుకోండి.

★ పులుపు పదార్థాలలో ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి), వెలక్కాయ పచ్చడి మంచివి, అపకారం చెయ్యకుండా ఉంటాయి.

★ ఆకు కూరలను కూడా కందిపప్పు, లేదా పెసరపప్పు కలిపి పొడికూర లాగా వండుకొని అన్నంతో కాకుండా విడిగా తినటం అలవాటు చేసుకోండి. ఎలాగైనా, వరి అన్నాన్ని తగ్గించుకోవటానికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. పులుపు తగ్గిస్తే ఉప్పుకారాలు వాటికవే తగ్గుతాయి. అప్పుడు విడిగా తినటానికి అనువుగా ఆహార పదార్థాలు ఉంటాయి.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతి కూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, బెండ, దొండ, కాకర, వెలగ.. ఇలా సాధారణ కూరగాయలన్నింటినీ పులుపు లేకుండా ఉడకబెట్టిన ఇగురు కూరలు వండుకొని తినండి.

సాధ్యమైనంతవరకూ వరి అన్నం లేకుండా విడిగా తినటానికి ప్రయత్నించండి. కూరలరేట్లు ఆకాశానికి చేరాయి కదా... అంతంత ఖరీదువి ఎలా తినగలం అంటారా... వరికన్నా రాగి, సజ్జ, జొన్నలు ఖరీదు తక్కువ కాబట్టి, వాటితో వంటకాలను ప్రయత్నించండి. ఇంట్లో షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారూ, ముఖ్యంగా ఇన్సులిన్ మీద ఆధారపడిన వారూ ఉన్నప్పుడు దయచేసి వారి కోసం ప్రత్యేకంగా వండిపెట్టటం తప్పనిసరి అని గుర్తించి వారికి సహకరించవలసిందే!

షుగరు వ్యాధిలో దుంపకూరల పాత్ర

కడుపులో నొప్పిగా ఉంది. బడికి వెళ్లనని మారాం చేస్తాడు పిల్లవాడు. అయ్యో నాయనా ! నీకు ఇవ్వాళే కడుపునొప్పి రావాలా...? నీకు ఇష్టమని గారెలు వండానే...! అంటుంది తల్లి. వెంటనే ఆ పిల్లవాడు అమ్మా ! ఆకలే! అని పాట ఎత్తుకుంటాడు. చాలా కడుపు నెప్పులు ఇలాంటివే! వచ్చేవి తక్కువ ! తెచ్చుకునేవి ఎక్కువ !!

తెచ్చుకునే కడుపునొప్పిల గురించి కొంత ముచ్చటిద్దాం...

వైద్యచింతామణి అనే వైద్య గ్రంథం 'శుచి, శుభ్రత లేని ఆహారం తీసుకునేవారికి కడుపునొప్పి, అజీర్తి కలుగుతాయి' అని చెప్పింది. శూలం గుచ్చుకున్నంతగా బాధ కలుగుతుంది కాబట్టి నొప్పిని శూల (Spasmodic pain) అంటారు. అది పేగుల్లో రావచ్చు. లివరు, స్ప్లీను, గర్భాశయం, మూత్రపిండాలు మొదలైన అవయవాలలో కూడా కలగవచ్చు. గుండెలో కూడా ఏర్పడవచ్చు. గుండె నొప్పిని 'హృచ్ఛూల' అనీ, మూత్రపిండాల నొప్పిని 'వృక్కశూల' అనీ ఇలా ఆయా అవయవాల పేర్లతో 'శూల'ను పిలుస్తారు. పేగులలో కలిగే శూలను ఆంత్రికశూల (colic) అంటారు. ఈ అవయవాలలో దేని కారణంగా శూల ఏర్పడినా, కడుపులో నొప్పి (ఉదర శూల) అనే వ్యవహరిస్తుంటాం.

కడుపులోపల ఉండే అవయవాలతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం పొట్ట కండరాలలో కూడా ఉదరశూల కలగవచ్చు. కండరాలలో కలిగే వాత వ్యాధి అది. ఎపెండిసైటిస్ అనే ఇరవై నాలుగ్గంటల కడుపునొప్పి, మూత్రపిండాలు, ఇతర పొట్టలోపల అవయవాలలో చీముదోషాలు (infections) ఏర్పడటాలవంటి కారణాలు.

ఉదరశూల రావటానికి మెదడు కారణాలు, మానసిక కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్లు, చింత, శోక, భయ, దుఃఖాదులు, ఈర్ష్య రాగద్వేషాలన్నీ కడుపునొప్పికి కారణం అవుతాయి. కడుపునొప్పి అనగానే ఒక నొప్పి బిళ్ల వేసుకోవటం సరే! అది అప్పటికప్పుడు తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. నొప్పి తగ్గిన

తరువాతైనా సరే, నొప్పికి కారణం ఏది కావచ్చుననే అంశం గురించి ఆలోచించకపోతే తప్పు చేసినట్టే లెక్క! కడుపులో నొప్పికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన కారణాలు పరిశీలిస్తే, మన జీవిత విధానంలోని లోటుపాట్లు శరీరాన్ని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో అర్థం అవుతుంది.

శక్తికి మించిన శరీరశ్రమ చేయక తప్పని జీవితాలు కొన్ని ఉంటాయి. కదిలితే ఒళ్లు అలిసిపోతుందన్నట్లు జీవించేవారూ ఉన్నారు. కానీ శక్తికిమించిన శ్రమజీవులు మన కళ్లలోపడని కారణంగా వాళ్ల గురించి ఇతరులకు ఎక్కువగా తెలియదు. అతి శ్రమ ఉదరశూలకు దారితీస్తుంది. ఎండకు ఎండుతూ, వానకు తడుస్తూ, నిద్రాహారాలు చాలినంత లేకుండా పనిచేస్తే ఉదరశూల వస్తుంది. తీవ్రమైన విరహంలో పడి, అతిగా నిగ్రహించుకోవటానికి ప్రయత్నించటం వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది. ఇదేంటండి... ఒక తప్పు చేయాలనే ప్రేరణ వచ్చినప్పుడు దాన్ని నిగ్రహించుకోవటం వ్యాధి ఎలా అవుతుంది.... అని సందేహం కలగవచ్చు. ఏ మనిషికైనా ఎలాంటి ఆలోచనైనా రావచ్చు. ఆలోచనలు నిరంతర ప్రవాహం కాబట్టి వాటి దారిన అవి వస్తాయి. కానీ వాటిని అక్కడే తుంచేయకుండా ఆ ఆలోచనలో జీవించటం వ్యాధి కారకం అవుతుంది.

టీవి తెరకు అంటుకుపోయి అర్ధరాత్రి, అపరాత్రి అనకుండా గడపటం, అతి జాగరణాలు, నిద్ర తక్కువగాపోతే ఒళ్లు తగ్గుతుందనే భ్రమతో కావాలని మేల్కొని ఉండటం లాంటివి ఉదరశూలకు కారణమయ్యే పనులే! అకాల భోజనం, అతి భోజనం, అరకొర భోజనం, అభోజనం (ఏమీ తినకుండా పస్తు పడుకోవటం) ఇవన్నీ కడుపునొప్పి కారకాలే. మన జీవనవ్యవస్థలో ఇలాంటి తప్పులు చేసేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది.

వందేళ్ల క్రితం వరకూ హిమాలయాలకు వెళ్లి చూసినవారికి తప్ప మంచు (Ice) ఎలా ఉంటుందో మామూలు జనాలకు ఏం తెలుసు..? వందేళ్లలోఎంత మార్పు...? ఇవ్వాళ రెఫ్రిజిరేటరు అనేది ఒక నిత్యావసర వస్తువు అయింది. పాలు, పెరుగు, కూరగాయలు, రుబ్బినపిండి, వండిన వంటకాలతో పాటు బొంబాయి రవ్వ, చింతపండు లాంటి సరుకులు నిలవబెట్టుకునేందుకు ప్రతి ఇంట్లో ఫ్రిజ్జును తప్పనిసరిగా వాడుతున్నారు. మంచినీళ్లు (Ice Water) త్రాగటం సరే... పెరుగు లేదా మజ్జిగ కూడా చల్లనివే వాడుకోవాలనేది శాస్త్రం అన్నంతగా తీసుకొంటున్నాం. చల్లదనం లేని పెరుగును తినడానికే ఇష్టపడని పరిస్థితి. ఇంతగా అతి చల్లదనాన్ని కడుపులోకి నెట్టటం వలన, చల్లని నీటిని సీసా ఎత్తి గడగడా తాగే అలవాటు వలన

అది జీర్ణాశయ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. ఈ దేశంలో ఒకనాటికి మనుషులూ ఇంతగా చల్లదనాన్ని మింగుతారని రెండువేల ఏళ్ల క్రితమే ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఊహించటం గొప్ప కదా !

శనగలు తెలుగువారికి మొదటినుండీ శుభ సూచకమైనవి. తెలుగు మహిళలు శనగలు వాయినం ఇచ్చుకోవటం తరతరాల ఆచారం మనకి. శనగలను సాతాళించుకొని తినటమూ, ఇతర ఆహార పదార్థాలను పరిమితంగా తయారు చేసుకోవటమూ చేసేవారు. ఇవ్వాళ శనగపిండి వంటింటిని ఆక్రమించింది. శనగపిండి, శనగపప్పు లేకుండా వంటకమే తయారుకాదన్నంతగా దాని వాడకం పెరిగింది. అమెరికావాడు ఏ దుర్ముహూర్తంలోనో గుండ్రటి బఠాణీ శనగలను తెచ్చి భారతదేశానికి అంటగట్టాడు. ఫలితంగా శనగపిండి స్థానంలో ఈ బఠాణి పిండి చేరి అదే శనగపిండిగా చెలామణి అవుతోంది. అమెరికన్లు పొరబాటున కూడా ఈ బఠాణీ శనగలను తినరు. అవి పురుషుల్లో లైంగిక శక్తిని, వాంఛను తగ్గిస్తాయని జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయని వాళ్లకు బాగా తెలుసు. అందుకని వాటిని అమితంగా పండించి, మనలాంటి దేశాలకు ఎగుమతులు చేస్తుంటారు. అమెరికా మోజులో మనం ఎక్కువగా ఉంటాం కాబట్టి వాటిని దైవదత్త ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తుంటాం. మన పూర్వులు బూందీ, పకోడీలూ, ఇతర తినుబండారాలూ అన్నీ తిన్నారు. కానీ, ఇలా శనగపిండితో వండుకోలేదు. బియ్యప్పిండి, రాగి పిండి, జొన్నపిండి, గోధుమపిండితో చేసుకొనేవారు. సజ్జప్పాలు అంటే తీపి కలిపిన సజ్జపిండితో చేసిన అప్పచ్చులు. దాన్ని మనం మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వతో ఇప్పుడు వండు కొంటున్నాం. సజ్జపిండి పొట్టకు మేలు చేస్తుందా...? మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ మేలు చేస్తాయా అని ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే ఈ ఆధునీకరణ మోజులోంచి బయటపడతాం. లేకపోతే కడుపునొప్పి బారినపడతాం.

ఎండుచేపలు, ఎండుమాంసం, ఎండురొట్టెలు, నెయ్యి, నూనెలు ఏ మాత్రంలేని ఎండు వంటకాలు ఇలాంటివి ఒళ్లు తగ్గించుకోవాలనుకునేవారు ఎక్కువగా తింటారు. అలా తినటం వలన కడుపు నొప్పే కాదు, అనేక వాతవ్యాధులు కూడా వస్తాయి. మంచి చేసేవాటిని కొంచెం ఎక్కువగా, చెడు చేసే వాటిని బాగా తక్కువగా తినటం ఒక పద్ధతిగా పెట్టుకోవాలి. వరద కట్టేంత నూనెని పోసుకొని అతిగా తినటం, లేకపోతే పూర్తి శుష్కపదార్థాలను అమితంగా తినటం రెండూ శరీరాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలేనని గుర్తించాలి. అమితమైన పులుపు, మసాలాలు, అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమాలు ఒక పరిమితి లేకుండా వాడేవారికి కడుపునొప్పి పిలవకపోయినా పలుకుతుంది.

వ్యాధులు రెండు రకాలు. వచ్చేవి, తెచ్చుకునేవి అని! తెచ్చుకునే వాటి గురించి హెచ్చరించకపోతే, తెచ్చుకునే మన అలవాట్లను మానుకోకపోతే ఆసుపత్రులు మన శరణాలయాలుగా మారిపోతాయి.

ప్రపంచీకరణం అంటే మధుమేహీకరణమే!

శాపాల్ని వరాలుగా మలచుకోగలగటం విజ్ఞత, షుగరు వ్యాధి రావటం ఎవరికైనా శాపమే! ఈ శాపం ఎవరిచ్చారు...? మనం శరీరం అనేక రకాలుగా పెట్టిన హింసలకు తట్టుకో లేక ఇచ్చిన శాపం ఇది!

జీవన శైలిని మార్చుకోవాలనే ఒక హెచ్చరికగా భావించుకోగలిగితే షుగరువ్యాధి వరమే అవుతుంది. హెచ్చరికను పాటిస్తే, ఆరోగ్యం మునుపెన్నడూ లేనంత ఎక్కువ సిద్ధిస్తుంది. శక్తిని తగినంతగా శరీరం వినియోగించుకోగలుగుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. సమాజంలో విజేతగా ఎదిగేందుకు కావలసిన మనో నిబ్బరం దక్కుతుంది. దూరం అయినవాళ్లంతా మళ్ళీ దగ్గరికి చేరతారు. సంతోష సౌఖ్యాలు దక్కుతాయి. ఆ విధమైన మానసిక పరివర్తన షుగరు వ్యాధిలో తప్పనిసరి. లేకపోతే ఈ మానవ జన్మని శాపగ్రస్థంగా భావించుకొని అర్ధాయుష్కుడిగా జీవితాన్ని ముగించి వెళ్ళి పోవాల్సిందే.

చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద ప్రామాణిక గ్రంథంలో షుగరు వ్యాధి రావటానికి చెప్పిన కారణాలు నేటికీ వర్తించేవిగా ఉన్నాయి. "గురు స్నిగ్ధామ్ల లవణా న్యతిమాత్రం సమశ్నతామ్, నవమన్నంచ పానంచ నిద్రా మాస్యాసుఖానిచ" ఆహార పదార్ధాలలో గురు = కష్టంగా అరిగేవీ, స్నిగ్ధ = నూనెలో వేసి వండేవీ, అమ్ల = అతిగా చింతపండు, ఇతర పులుపు ద్రవ్యాలు వేసి వండినవీ, లవణం = అమితంగా ఉప్పు కలిపి వండేవీ, కొత్త బియ్యం, కొత్త పప్పులు, ఇతర కొత్తధాన్యాలతో వండినవీ, కొత్త మద్యం అతిగా తాగేవారికి, పగలు రాత్రి కూడా భోజనం చేయగానే పడకెక్కే వారికీ, షుగరువ్యాధి సంప్రాప్తిస్తుందని అంటాడు చరకమహర్షి. ఇంకా మరికొన్ని సూత్రాలు కూడా చెప్పాడు. "అవ్యాయామచింత్యానాం" = శరీరానికి శ్రమ గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించని వారికి (lethargy, lazyness) సంశోధనమకుర్వతామ్ = శరీరంలోని విషదోషాలు బయటకు వెళ్ళగొట్టి, శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలనే ఆలోచన

లేనివారికీ, శ్లేష్మమూ, పిత్తమూ, కొవ్వు ఈ మూడు ధాతువులూ వాతం చేత ఆవరించబడి మధుమేహ వ్యాధి వస్తోందంటాడు చరకుడు. కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారికి వాతదోషం వికారం చెందితే కీళ్ళ నొప్పులు పెరుగుతాయింతే! కానీ, వాతం ఇతర దోషాలను అవరించి పెరిగినప్పుడు షుగరు వ్యాధి లాంటి దీర్ఘవ్యాధులు, అసాధ్యవ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయన్నమాట.

షుగరు వ్యాధి వచ్చిందని తెలియగానే శరీరాన్ని కాపాడుకునే ఉపాయాల మీదకు దృష్టి మళ్ళించగలగటం విజ్ఞత. జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈ వ్యాధిని జయించవచ్చునని మొదటిరోజే వైద్యుడు ఊరడిస్తాడు. ఈ ఊరడింపుని గ్రహించి, శాపాన్ని వరం చేసుకోగలిగినవారు ఇంక నుండీ ఆరోగ్య స్పృహతో జీవించటం ప్రారంభిస్తారు. కాఫీ, టీ, గుట్కా, మద్యపానం, ధూమపానాల చెడుని గమనిస్తారు. మనసుకు ఆందోళన కలిగించే ఆలోచనల స్థానంలో సంతోషదాయక స్థితిని నింపుకుంటారు. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొంటారు. శరీరానికి అపకారం చేసేవాటిని గ్రహిస్తారు. శరీరంపై ఆహారం ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుందో తెలుసుకొని తదను గుణమైనవే తినాలని చూస్తారు. ఇతరుల కోసం మొహమాటపడో, వ్యామోహపడో, ప్రలోభపడో ఆహారం తినే అలవాట్ల కారణంగా ఎంత నష్టపోయామో తెలుసుకుంటారు. రోడ్డు పక్కన పచ్చిమిరప బజ్జీల బళ్లమీద చేసే తిండియాత్రలు మనల్ని అధఃపాతాళానికి తొక్కేసే సాధనాలని గమనిస్తారు. ఆహారానికి శుచీ, శుభ్రత, పవిత్రత అనేవి అవసరమని అనుభవ పూర్వకంగా గ్రహిస్తారు. కష్టించి పనిచేయటం, శరీరానికి తగినంత శ్రమని కలిగించటం, నిద్రాహారాల విషయంలో క్రమశిక్షణని పాటించటం, మనసును ఎల్లకాలం సంతృప్తిగా ఉంచేందుకు ప్రయత్నించటం, దిగుళ్ళు, దుఃఖాలు, అసూయలూ, రాగద్వేషాలకు అతీతంగా జీవించటం మన ఆరోగ్యానికే మంచిదని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తారు.

ఎలా జీవించటం వలన ఇంతటి అనర్థం ముంచుకొచ్చిందో గ్రహించటం వలన ఒనగూరే మేలేమిటంటే, ఆ తరహా జీవనవిధానాన్ని వదిలేయటానికి అవకాశం దొరుకుతుంది. మనం ఆ విధంగా జీవించటానికి నేపథ్యం ప్రపంచీకరణమే! వినియోగదారుడికి వస్తువులమ్మే వ్యాపారి ప్రపంచీకరణంలో వినియోగదారుణ్ణే వస్తువులకు అమ్ముతాడు. అందువలన మనకు కావలసినదాన్ని మనం కొనుక్కోవటం మానేసి, వాడు అమ్మినదాన్ని కొనుక్కోవాలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆరోగ్యం, శుచి, రుచి ప్రాతిపదిక కాకుండా విదేశీ వ్యామోహంతో ఆహారపదార్థాలని తినేందుకు

క్రమేణా అలవాటుపడతాం. తరతరాలుగా మనం అలవాటుపడిన సాంప్రదాయక రీతికి భిన్నంగా వాళ్లు నిర్దేశించిన ఆహార అలవాట్లకు లోనౌతాం.

అమితంగా శ్లేష్మాన్ని పెంచే అతి చల్లని పదార్థాలు, ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన పెరుగు వగైరాలు, అమితంగా వేడి చేసే పులుపు, మషాలాలు, నూనెల్లో మునిగి తేలే ఆహార పదార్థాలు ఇవన్నీ మన సాంప్రదాయక ఆహార ద్రవ్యాలు ఎంతమాత్రమూ కావు. పెరుగుని చిలికటం మానేసి ఫ్రిజ్జులో పెరుగుని ఫ్రిజ్జులోంచే వేసుకొని తినే మన అలవాటు ఇలాంటిదే! అతి చల్లని పానీయాలు, ఐసుక్రీములు, జున్నుని నిప్పుల మీద కాల్చిన టిక్కాలు, నూనెలో తేనె అతి కొవ్వు కర్రీలు, కేలరీలెక్కువ - శక్తి తక్కువగా ఉండే పీజ్జాలు, అనేక రకాల జంతువుల కొవ్వుతో తయారైన రొట్టెల బర్గర్లు... వీటిమీద వ్యామోహపడి అదే నాగరికత అనుకునే ప్రతిమనిషినీ ప్రకృతి షుగరు వ్యాధిగ్రస్థుడివి కావాలని శపిస్తుంది. ప్రపంచీకరణం అనే మహమ్మారి మనకు తెలీకుండానే మన మీద చూపిస్తున్న ప్రభావం కారణంగానే మన సాంప్రదాయక ఆహారాన్ని పాత చింతకాయ పచ్చడిగా భావిస్తున్నాం.

ఎవరు ఏమైతేనేం మనం తెల్లవారేసరికి మహామహులైపోవాలని కోరుకునే ధోరణికి బీజాలు వేసింది ప్రపంచీకరణమే! ఒక కల్తీదారుడు మరొక కల్తీదారుడు కల్తీ చేసిన దాన్ని తినాల్సివచ్చినప్పుడు తనుకూడా ఇలాంటి కల్తీదారుడినే కదా అనుకొని తేలుకుట్టిన దొంగలా మాట్లాడకుండా తింటాడు. మనలో నిజాయితో తగ్గినప్పుడు ఎదుటివాడి అవినీతిని ప్రశ్నించగలిగే మనోధైర్యం కోల్పోతాం. పైగా అదే ఒరవడిలో పడి కొట్టుకుపోతాం. అలా మనల్ని మలిచే దుష్టశక్తి ప్రపంచీకరణం!

ఒక వ్యాధి రావటానికి కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. కానీ అశ్రద్ధ, అవగాహనా రాహిత్యం. అజాగ్రత్త అనే మూడు అంశాలు ఈ వ్యాధిని అపకారం చేసేదిగా మారుస్తున్నాయి. షుగరువ్యాధిలో మనం తెచ్చిపెట్టుకునే బాధలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. రూపాయిలో తొంబై పైసలు మనం తెచ్చుకొనే వయితే పది పైసలు మాత్రమే వచ్చే లక్షణాలౌతాయి. వైద్యుడు ఆ పదిపైసలు కారణాలకు చికిత్స చేయగలుగుతాడు. మిగిలిన తొంబై పైసల వ్యాధికి రోగి తనకు తాను చికిత్స చేసుకోగలగాలి. మన వ్యాధులకు మనమే తొలి వైద్యులమని గుర్తించాలి. ఒక పెద్ద వైద్యుడు చిన్న వైద్యుడికి ఫలానా మందు వెయ్యి, ఫలానా ఇంజెక్షను చెయ్యి అని ఎలా సూచిస్తాడో అలా వైద్యుడి సూచనలను విని అర్థం చేసుకొని మీ వ్యాధిని మీరే ఒక వైద్యుడిలా చికిత్స చేసుకోవాలి. నేను చేసేది చేస్తూనే ఉంటాను, మంచి మందు

వేసి, షుగరు వ్యాధిని తగ్గించగలరా...? అని అడిగే మేధావులు చాలా మంది ఉన్నారు. అందుకే వక్రమార్గాన పట్టిన ఆలోచనా విధానం వలన వస్తోన్న దానిగా అందుకే షుగరువ్యాధిని భావిస్తారు.

మందులతో రోగాన్ని గెలుద్దాం అనుకోవటం కన్నా మంచి తనంతో జయించగలగటం అవసరం. వ్యాధికి కారణమౌతున్న అపకార కారక జీవన విధానాన్ని, ఆలోచనా విధానాన్నీ మార్చుకోగలగటమే మనం ప్రదర్శించే మంచితనం! వైద్యునికాదు, వైద్యాన్నీ కాదు, మార్చాల్సింది మొదట మనల్ని మనం! ఎంతకీ తగ్గని వ్యాధుల విషయంలో ఎవరికి వారు ప్రశ్నించుకోవలసిన అంశం ఒక్కటే... వ్యాధిని తగ్గనీయకుండా మనం ఏమైనా చేస్తున్నామా...అని!

హడావిడి చికిత్సలు

జ్వరం అనేది కేవలం సూక్ష్మజీవుల కారణంగానే వస్తుందనేది ఒక అపోహ. ఈ కారణంగానే సూక్ష్మజీవుల దాడి లేని సందర్భాలలో కూడా అనవసరంగా యాంటీ బయాటిక్స్ వాడటం జరుగుతూ ఉంటుంది. జ్వరానికి రకరకాల కారణాలలో సూక్ష్మజీవుల దాడి (Infection) అనేది ఒక కారణమే గానీ, అది మాత్రమే కారణంకాదు.

అన్నిరకాల జ్వరాలలోనూ ఒకే రకం లక్షణాలు కన్పించవు. ఉదాహరణకు జ్వరం వచ్చే తీరు రకరకాలుగా ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఒళ్లంతా విపరీతమైన నొప్పులు ఒకసారి ఉన్నట్టు, ఒకసారి లేనట్టు బాధపెడతాయి. దీన్ని "ఆగమాపగ క్షోభ" అంటాడు బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో. ఇలా వచ్చినప్పుడు శరీరంలో వాత దోషం ఎక్కువగా ఉన్నదని అర్థం. నోట్లో నీళ్ళూరటం, అరుచి, అజీర్తి, కీళ్ళన్నీ పట్టుకుపోయినట్టుండటం ఇవన్నీ వాతజ్వరంలో కనిపిస్తాయి.

ఒక్కోసారి కాళ్ళూ, చేతులూ ఇతర శరీర భాగాలలో మంటలూ, పోట్లూ ఉంటాయి. దీన్ని సర్వాంగ దాహం అంటారు. తలతిరుగుడు, నోరు పొక్కిపోవటం, నోరు చేదు, దప్పిక లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పైత్య దోషం (ఎసిడిటీ) వలన కలిగే జ్వరంలో యివి కనిపిస్తాయి.

ఇంకొకసారి ఒళ్లంతా బరువెక్కినట్టు ఉంటుంది. దీన్ని స్తైమిత్యం అంటారు. దగ్గు, జలుబు, నోరు తియ్యగా ఉండటం, అన్నం సహించకపోవటం అలాంటి

లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. గొంతులో గాలిపీల్చుకొంటున్న శబ్దం గురగురమని రావటం, అతినిద్ర, మత్తుగా ఉండటం ఇవన్నీ కఫం పెరిగినప్పుడు కలిగే లక్షణాలు.

వీటన్నింటికీ యాంటీబయాటిక్స్ వాడటం అనేది మొదటి రోజునే తేలాల్సిన అంశం ఎంత మాత్రమూ కాదు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కీళ్ళనొప్పులు ఉన్నాయా... మంటలున్నాయా లేక కఫలక్షణాలున్నాయా అనేది చూసుకొని ఆ దోషానికి తగ్గట్టుగా ఆహార విహారాలను సరిచేసుకొంటే జ్వరం చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. అంతేగానీ, అన్నీ తినొచ్చు, అన్నింటికన్నా పెద్ద యాంటిబయాటిక్స్ వాడవచ్చు అనే ధోరణిలో చికిత్స తీసుకొంటే అది రోగికే అనేక రకాలుగా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. అనవసరంగా యాంటిబయాటిక్స్ వాడటం వలన అత్యవసర పరిస్థితిలో అవి పనిచేయకుండాపోయే ప్రమాదం వుంది. యాంటీబయాటిక్స్ వలన ఉపద్రవాలు కూడా ఎక్కువే రోగానికి కారణమైన ఆహారవిహారాలను మార్పు చేయకపోవటం వలన జ్వరం తగ్గకపోతే మరింత పెద్ద యాంటీ బయాటిక్స్ వాడటం రోగికి మేలు కలిగించే అంశం కాదు.

ఒక్కోసారి రెండు లేక మూడు దోషాలు కూడా కలిసి జ్వరాన్ని తీసుకురావచ్చు. అలాంటప్పుడు వాత, పిత్త, కఫ దోషాలలో రెండు గానీ, మూడూ గానీ కలిసిన లక్షణాలు కన్పించవచ్చు.

ఈ దోషాలు ఎందుకు పెరుగుతాయి. మిధ్యాహార విహారాల వలన కలుగుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఆహారపు అలవాట్లు ఆరోగ్యకరంగా లేకపోవటం, జీవించే పరిసరాలు, వాతావరణం లాంటివి మనకు వ్యతిరేకంగా ఉండటం, అర్ధరాత్రి దాకా టీవీలకు అంటుకుపోవటం, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఏదిపడితే అది తినటం ఇవన్నీ మిధ్యాహార విహారాలే ఔతాయి. ముందు ఈ కారణాల్ని ఆపాలి కదా!

రోగాన్ని ఎగదోయకుండా ఉంటే శరీరమే రోగాన్ని అదుపులోకి తెచ్చు కొంటుంది. కానీ, జ్వరం వచ్చినవారు ఈ సూత్రాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. వీటన్నింటికీ జీర్ణశక్తి విఫలం కావటమే ముఖ్య కారణం. కేవలం అజీర్తి కారణంగా కూడా జ్వరం రావచ్చు. అలా వచ్చినప్పుడు మొదట కడుపులో అగ్ని చల్లారిపోయిన సంగతి రోగికి చక్కగా తెలిసిపోతుంది. అమితంగా ఆవులింతలు వస్తుంటాయి. కీళ్ళలో నొప్పులు పుడతాయి. నాలిక మీద తెల్లని పొర ఏర్పడుతుంది. పడుకొని ఉన్నప్పుడు గొంతులోంచి పుల్లని రసం ముక్కుల్లోకి ఎగిరి దూకినట్టనిపిస్తుంది. దీన్ని రిఫ్లెక్స్ ఈసోఫాగైటిస్ అంటారు. అందువలన ముక్కుల్లోంచి గొంతుదాకా విపరీతంగా

మంటపుడుతుంది. వాంతి, వికారం ఏర్పడతాయి. ఈ లక్షణాలను పరిశీలిస్తే వాత, పైత్య, కఫ దోషాలు మూడింటి లక్షణాలూ అజీర్తి వలన కలుగుతాయని అర్థం అవుతుంది. వీటికి ప్రాథమికంగా జీర్ణశక్తిని పెంచే చికిత్స చేయటం, అజీర్తికి కారణ మౌతున్న దోషాలను తొలగించటం, అగ్ని బలాన్ని కాపాడుకోవటం అనేవి జరగాలి. అప్పుడు వాటికవే జ్వరలక్షణాలు తగ్గుతాయి. కానీ, జ్వరం రాగానే ఇదే అదను అన్నట్టు హైయర్ జనరేషన్ యాంటీబయాటిక్స్ వాడేయటం వలన అపకారాలే ఎక్కువ జరుగుతాయి. జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తి ఇలాంటి హడావిడి చికిత్సల కోసం వైద్యులపైన ఒత్తిడిని కలిగించకుండా ఉండాలి.

జ్వరం ఏ కారణం వలన వచ్చిందో అన్ని సందర్భాలలోనూ వెంటనే తెలియకపోవచ్చు. వెంటనే అలా నిర్ధారించటం కూడా సరికాదు. ఒకరోజు ఫ్లూ అనుకొని, ఒకరోజు మలేరియా అనుకొని, ఒకరోజు టైఫాయిడ్ అనుకొని, ఇలా రోజుకో రకం మందులు గుప్పించేస్తే రెండు రోజుల్లో తగ్గే జ్వరం పదిరోజులైనా తగ్గక ఇబ్బంది పెడుతుంది. కొంతమంది ఇంకా తగ్గలేదంటూ రోజుకో డాక్టరుని మార్చటం వలన ఇలాంటి ప్రమాదాలు ఎక్కువ జరుగుతాయి.

★ మన శరీరతత్వం గురించి మన ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారికి బాగా తెలిసి ఉంటుంది. కాబట్టి, హడావిడి చికిత్సలతో మన శరీరం పాడుకాకుండా ఆయన కాపాడుతారు. అందుకని, నమ్మకమైన ఇంటి డాక్టరుగారిని ఏర్పరచుకుని ఆయన సలహా పాటించండి.

★ వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థంచేసుకోండి. తగిన జాగ్రత్తలు పాటించండి. దోమల నుండి, దుమ్మూ ధూళి నుండి, ఎండ, వానల నుండీ, సరిపడని ఆహార పదార్థాల నుండి దూరంగా ఉండండి.

★ శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి నివ్వండి. విరేచనం బాగా సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి.

★ వాతమూ, వేడి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు బాగా చలవచేసే బార్లీ జావ, మజ్జిగ లాంటివి ఎక్కువగా తాగండి.

★ కఫం ఎక్కువగా ఉన్నదని అనిపించినప్పుడు మిరియాల పాలుగానీ, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడు దంచిన పొడిగానీ కలిపి తాగితే వెంటనే ఉపశమనం కనిపిస్తుంది.

★ 'లంఖణం పరమౌషధం' అనే సూక్తి తరుణ జ్వరంలో వర్తిస్తుంది. జ్వరం వచ్చిన తొలి రెండుమూడు రోజుల కాలాన్ని తరుణ జ్వరం అంటారు. ఈ కాలంలో తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకొంటే జ్వరం పెద్ద జ్వరంగా మారకుండా తగ్గిపోతుంది.

మన ఆహారపు అలవాట్లు మంచి, చెడు

అంగట్లో అమ్మకానికి విషాలు

"నాన్నా! అదిగో పులి" కథ లాంటిదే ప్రపంచీకరణ కూడా! దాన్ని ఒక పెద్దపులిగా మేథావులు ఎంతో ముందుచూపుతో హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నారు. కానీ, దాని వ్యతిరేక ప్రచారకులు ప్రపంచీకరణ లాభ నష్టాలను విశ్లేషించి పాలనా యంత్రాంగాన్నీ, ప్రజలనూ చైతన్యవంతులు చేసే బాధ్యత తీసుకోకపోగా ప్రతిరోజూ అమెరికాని తిట్టడానికే ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నారు. అందువలన ఈ దేశంలో అమెరికాని తిట్టటమే లౌకిక, ప్రజాస్వామికవాదంగా ఒక అభిప్రాయం బాగా చెలామణి అయ్యింది. అందువలన ప్రపంచీకరణ అనేది "నాన్నా! అదిగో పులి" కథలా తయారయ్యింది.

"నాన్నా! అదిగో పులి" కథలో తండ్రిలాంటి వాళ్ళు ప్రజలు. రోజూ ఉండే గోలేగా ఇది అని ప్రపంచీకరణ గురించి అచ్చయిన పేజీ పక్కకి తిప్పేసి పట్టించుకోవటం మానేస్తున్న ప్రపంచీకరణ వలన మనకి నష్టాలు లోంచి బయట పడటాన్ని మనం ఎక్కువ ఆలోచించాలి.

మన ఆహారపు అలవాట్లనీ, ఆచార వ్యవహారాలనీ అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి వారూ, ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థవారు నియంత్రిస్తున్నారన్న సంగతి మనలో ఎంతమందికి తెలుసు...? మనదేశంలో మన రైతులు పండిస్తున్నదానికీ, మనం తినటానికీ మధ్య ఎవరో అంతర్జాతీయ వింతజీవులు తలదూర్చటం ఏవిటా అని మనకి అనిపిస్తుంది. కానీ వాస్తవంలో జరుగుతున్నది అదే!

కిలో బంగాళాదుంపలను ఉత్పత్తి చేయటానికి అమెరికాలో అయ్యే వ్యయం కన్నా మనదేశంలో ఉత్పత్తి చేయటానికయ్యే వ్యయం తక్కువ. అందుకని వాళ్ళే యిక్కడ మన చేత అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల పేరుతో దుక్కిదున్నటం దగ్గర్నుండీ, ప్రతి విషయంలోనూ జోక్యం చేసుకొంటారు. అలా చవగ్గా ఉత్పత్తులు బంగాళాదుంపల్ని మనకే తిరిగి అనేక రెట్లు ఖరీదుకు అమ్ముతారు.

అందుకని ఆలూ చిప్సూ, కచప్సూ ఇంకా మనకు పేర్లు తెలియని, నోరు తిరగనివి ఏవేవో పదార్థాలు తయారు చేసి నిలవుండేందుకు రసాయనాలు కలిపి,

రంగులు కలిపి, అందంగా చేసి అమెరికా ప్యాకింగ్ మన మార్కెట్లోకి వదులుతూ ఉంటారు. అమెరికా ఆహారం యిప్పుడు మన ఊరిదాకా వచ్చేసిందనే భ్రమలో మనం వాటిని వాటిని కొని తింటాం. అది ఏ వూళ్ళో తయారైందని గానీ, ఏ తేదీన తయారైందనిగానీ చూసే అలవాటు మనలో చాలామందికి లేదు. ఇలాంటి మనుషుల మీద ప్రపంచీకరణాన్ని బాగా తెచ్చి రుద్దవచ్చుననేది అమెరికా నిపుణుల ఉద్దేశం.

మన గోధుమల్ని మనకు లేకుండా గుత్తకు వీళ్ళే కొనేస్తారు. అలా చవగ్గా వీళ్ళకి అమ్మించేందుకు చాలామంది దళారులు మన రాజకీయ వ్యవస్థలో ఉన్నారు. వీరంతా కలిసి దేశంలోని ఆహార ధాన్యాలను ఏకమొత్తంగా వీళ్ళకు ధారాదత్తం చేస్తారు. చెందేలా చేస్తారు. ఆ గోధుమలనూ, ఇతర ధాన్యాలనూ వీళ్ళు బిస్కెట్టులు, బన్నులు, కేకులుగా మార్చి అనేక రెట్ల ఖరీదుకు మనకే అమ్ముతారు.

మన భూగర్భ జలాలను ఉచితంగా తీసుకొని, రంగులు కలిపి, రసాయనాలు కలిపి మనకే కూల్‌డ్రింకుల పేరుతో అమ్ముతారు. రెండుగ్లాసుల రంగు నీటిని పది రూపాయలు పెట్టి కొని, మనం అమెరికా వాళ్ళం అయిపోయాయనుకొనే మన బలహీనతని వాళ్ళు సొమ్ము చేసుకొంటున్నారు.

ఎవరు వాళ్ళు? ఎవరినైతే మన ప్రభుత్వాలు తలుపులు తెరిచి, ఎర్ర తివాచీలు పరిచి రండని ఆహ్వానిస్తున్నాయో వాళ్ళు.

మీరు మీ ప్రజలకు ఇలా సబ్సిడీలు ఇచ్చి అతి తక్కువ ధరలకు ఆహార ద్రవ్యాలిస్తే మీ దేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టిన అంతర్జాతీయ వ్యాపారుల గతి ఏం కావాలీ? అని ఇండియా వచ్చిన ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ అధ్యక్షులు "రాబర్ట్ అదేవాడో" అనేవాడు అన్నాడన్న వార్త ఇందుకు సాక్ష్యం. వాళ్ల తరువాతి దాడి మన ఆహార వ్యవస్థ పైనే!

క్రమేణా మనవైన వాటిని మనం ఆ విధంగా కోల్పోతాం. ఉదాహరణకు అప్పడాలను మన పెద్దలు నూనెలో వేయించినవి కాకుండా వేడి మీద కాల్చుకొని తినే వారు. నూనెలో వేయించినవి క్యాన్సరుకు కారణం ఔతాయని మన పూర్వులు అప్పడాలను వేయించే వారు కాదు. సన్న సెగన పైపైన కాల్చేవారు. ఇప్పుడు నిప్పుల మీద కాల్చినవి మనకు దొరకవు. అలా అవి అంతరించిపోయాయి.

విషపు రంగుల్ని కలిపిన ఆహారపదార్థాలు కూడా ఇలాంటివే! నీలిరంగు కారప్పూస, ఆకుపచ్చ రంగు బూందీ ఇవన్నీ మన దౌర్భాగ్యానికి సంకేతాలు ? ఇదేవిటండీ అనడిగితే కేకుల మీద వేసిన తెల్లనిరంగు క్రీము కూడా రంగే నండీ...అంటాడు స్వీటు షాపు యజమాని!

మనం ప్రతిరోజూ కొద్ది కొద్దిగా చావుకు దగ్గర కావటానికి ఇలాంటి ఆహారాన్ని ఇష్టంగా తీసుకోదలిస్తే, ఆత్మహత్య మహాపాతకం అని చెప్పగలను తప్ప ఇంకేమీ చెప్పలేను. కానీ, జీవించటానికి మనం తింటున్నాం అని అనేట్లయితే ఈ ధోరణిని తిరస్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది. రంగులు వెయ్యని ఐటమ్ మీ షాపులో ఏం ఉందని అడిగితే, రంగులు వేయకపోతే ఎవరూ కొనటం లేదండీ, అందుకని తెప్పించట్లేదు... అంటున్నాడు స్వీటు షాపు అమ్మకందారుడు. ఈ నేరానికి ఎవరిని బాధ్యుల్ని చేయాలి?

ఈ విషపు కూడు తినాల్సిన దుర్గతి మనకు దేనికొచ్చింది...? ప్రపంచీకరణ భావన లోంచి వచ్చింది. కొత్త ధనవంతుల మనస్తత్వానికి అనుగుణంగా భారతదేశంలో ఈ వాణిజ్య సముదాయాలు పనిచేస్తున్నాయి. ఈ కొత్త ధనవంతులు (neo-rich) మన సమాజాన్ని శాసిస్తున్నారు.

జిడిపి అంటే జాతీయ స్థూల ఉత్పత్తి. మనదేశంలో మన గోధుమలతో తయారైన అమెరికా బిస్కట్లను మనకే అమ్మటం వలన అమెరికా 'జిడిపి' పెరుగుతుంది. మన దేశీయ ఉత్పిత్తులు ఎగుమతి కాకపోవటం వలన మన 'జిడిపి' తగ్గిపోతుంది. అందువలన మన ఆర్థిక వ్యవస్థ దివాళా తీస్తుంది. ఇప్పటికే తీసిన వైనాన్ని మనం గమనించటంలేదు. ఆర్థిక విషయాలు మన సబ్జెక్టు కాదని మనం మరుగు పరుస్తుంటాం. దీన్నే ప్రపంచీకరణ అంటారు.

అన్నం ఎందులో తినాలి?

మన సమాజం వ్యవసాయిక సమాజంగా పుట్టి ఆర్థిక సమాజంగా ఎదిగింది. ఎదగటం అంటే అభివృద్ధితో కూడిన ఎదుగుదలేనా అనేది ప్రశ్న. అమ్మ నాన్నలని కాళ్ళకు దండం పెట్టి కూర్చోబెట్టి, వాళ్ళ మంచీ చెడుల్ని కడదాకా చూడటం వ్యవసాయిక సంస్కృతి. అలా కాకుండా వాళ్ళ మానాన వాళ్ళను వదిలేసి, లేదా వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించి మన వృత్తి ఉద్యోగాలు మనం చూసుకోవటం ఆర్థిక సమాజం. దీన్ని ఎదుగుదల అనుకొనేవారు అనుకోవచ్చు. మనం చేయగలిగిందేమీ లేదు. వ్యవసాయిక సమాజంలో అయితే, కూరలో నూనె వేసి వండేవారు. ఆర్థిక సమాజంలో నూనెలో కూర వేసి వండుతున్నారు. అదీ తేడా! ' నా డబ్బు – నా

ఇష్టం' అనేది ఆర్థిక సమాజ ధోరణి. ఇవన్నీ ఎదుగుదలలే ననుకోవచ్చు. భోజనం ఎందులో తినాలి అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిద్దాం.

ఒకప్పుడు అంటే మరీ ఇక్ష్వాకుల కాలం నాటి సంగతి కాదు, మొన్న మొన్నటి దాకా భోజనం చేయటానికి కుటుంబంలో అందరూ కలిసి కూచుని, వండినవన్నీ విస్తట్లో వడ్డించే వరకూ ఆగి, ఒకసారి భగవన్నామస్మరణ చేసుకొని సంతోషంగా భోజనం చేసేవారు. ఇప్పుడా పరిస్థితి మారింది. డైనింగ్ టేబులూ, టీవీ ఒకే గదిలో ఉంటాయి. టీవీలో హత్యల వార్తలు చూస్తూ టేబుల్ భోజనం చేయటానికి అలవాటు పడ్డాం. మధ్యతరగతి, దిగువ మధ్యతరగతి ఇళ్ళల్లో ఇప్పుడా పరిస్థితి కూడా మారింది. సోఫాలో కూర్చుని, పళ్ళెం ఒళ్ళో పెట్టుకొని ఒక్కొక్క మెతుకే తింటూ ఇంకో చేత్తో రిమోటు నొక్కుకొంటూ, భోజన కార్యక్రమానికి రెండో ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాం. దాదాపు ప్రతి ఇంట్లోనూ జరుగుతున్న తతంగం ఇదే!

చాలా ఇళ్ళల్లో డైనింగ్ టేబుల్ కూడా అలంకార ప్రాయం అయి, ఒక మూలకు తోసేశారు. వాడని వంట సామాన్లు వగైరా దాని మీద చేరిపోతున్నాయి. ఆర్థిక సమాజం తెచ్చిన మార్పు ఇది. భోజనం పట్ల మునుపటి శ్రద్ధ, గౌరవం, భక్తి లేకుండా పోయాయనేది ఇక్కడ మనం బాధపడవలసిన అంశం.

ఒకప్పుడు బంగారం పళ్ళెంలో తినటం తాహతుకు గుర్తు. మామూలు స్టీలు పళ్ళాలలో తినటం మధ్యతరగతి వారికే చెల్లింది. దిగువ తరగతుల్లో కొంచెం స్థితిమంతులు అప్పట్లో కొత్తగా వచ్చిన జెర్మన్ సిల్వర్ అనే సత్తు పళ్ళాలలో తినేవారు. మిగిలిన హీనులూ, దీనులూ అనబడేవారంతా మట్టి లేదా రాతి పాత్రలలో తినేవారు.

సింధూ నాగరికతా కాలంలో కంచు పళ్ళెంలో తినటం పుణ్యప్రదంగా ఉండేది. ఎందుకంటే ఆ నాగరికతా కాలంలో అక్కడ కొత్తగా రాగిని కనుగొన్నారు. సింధునాగరికత త్రవ్వకాలలో ఇప్పుడు మనం తింటున్న కంచం లాంటిదే గుండ్రని "కంచు కంచం" దొరికింది. కాంశ్యం అంటే కంచు. కంచుతో చేసింది కాబట్టి కంచం అయ్యింది. కంచరి అంటే కంచుతో పని చేసే లోహకారుడని! ఏ లోహంతో చేసినా దాన్ని కంచం అనే అంటున్నాం ఇప్పుడు.

సింధునాగరికతలో కంచు వాడకంలో ఉన్న సమయంలో, తెలుగు నేల మీద ఇనుమును కూడా కరిగించగలిగారు. అందుకని, కంచు కంచాలతో పాటు స్టీలు పాత్రల వాడకం అనాది కాలంగా మనకి ఉంది. కానీ, యాగాలు, క్రతువులు వగైరా జరుపుకోవటానికి రాగి చెంబులూ, రాగి ఆరివేణము, ఉత్తరణి (చెంచా) ఇతర రాగి పాత్రలే వాడతారు. లేదా కంచు పాత్రలు వాడతారు. స్టీలు వాడరు

ఎందుకంటే వేదకాలం వారికి స్టీలు తెలియదు కాబట్టి! యోగరత్నాకరం అనే వైద్య గ్రంథం తెలుగు వారి ఆచార వ్యవహారాలకు పెద్ద దిక్కుగా చెప్పదగిన గొప్ప వైద్య గ్రంథం. ఇందులో ఏ లోహంతో చేసిన పళ్ళెంలో తింటే ఎలాంటి సుగుణాలు కలుగుతాయో వివరంగా చెప్పింది.

బంగారు పళ్ళెం : సంతోషదాయకంగా ఉంటుంది. అనారోగ్యాలున్నప్పుడు ఆహారాన్ని బంగారు పళ్ళెంలో కలిపి పెడితే దోష హరంగా ఉంటుంది.

వెండి పళ్ళెంలో భోజనం కూడా ఇలాంటి గుణాలే కలిగి ఉంటుంది గానీ, బంగారం కన్నా తక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. వెండి పళ్ళాలలో తింటే కంటికి మంచిది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. కానీ కఫవాత దోషాలను ప్రకోపింప చేస్తుంది.

కంచు పళ్ళెంలో భోజనం బుద్ధి ప్రదంగా ఉంటుంది. ఇందులో తింటే ఆహారం రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రక్తప్రసార వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, బీపీ, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి బంగారం పళ్ళెం తరువాత చెప్పుకోదగినది ఈ కంచు పళ్ళెమే!

ఇత్తడి పళ్ళెంలో భోజనం పరమ అనారోగ్యకరం. వాత దోషాలను పెంచుతుంది. బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి, ఇందులో తినకుండా ఉంటేనే మంచిది.

స్టీలు పళ్ళెంలో భోజనం 'సిద్ధికారకమ్' అన్నాడు ఈ వైద్య గ్రంథంలో. కాయ సిద్ధి అంటే శరీరానికి అన్ని విధాలా శక్తి, బలమూ కలగటమేనని అర్థం చేసుకోవాలి. పైగా రక్త క్షీణత లాంటి వ్యాధుల్లో మంచే చేస్తుంది గానీ చెడు చేయదని దీని భావం.

రాతి పాత్రలు, మట్టి మూకుళ్ళలో భోజనం మన దారిద్ర్యానికి గుర్తుగా ఈ గ్రంథం భావించింది. అంతేగానీ, అందువలన ప్రమాదాలేమీ చెప్పలేదు. మట్టి కుండలో అన్నం వండుకొనేవారు. మూకుళ్ళలో ఆహార పదార్థాలు ఉంచుకొనేవారు. దాలిగుంటలో కుండను ఉంచి కాచిన పాలు గాని, తోడుపెట్టిన పెరుగుగానీ చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. తిన్న అదృష్టవంతులకు తెలుస్తుంది దాని మాధుర్యం. ఫ్రిజ్జుల్లో పెట్టుకొని తినే స్టీలు గిన్నె పెరుగుకేం తెల్సు కుండ పెరుగు రుచి! అలాగే, రాతి పాత్రలలో (రాచ్చిప్ప అనేవారు) పులుసు, పప్పుచారు కాచుకొనేవారు. ఎక్కువ సేపు వేడిని నిలబెడతాయి. కానీ వేడెక్కటానిక ఎక్కువ సమయం తీసుకొంటాయి. కట్టెపుల్లల మీద వంటలు చేసుకొనే రోజుల్లో ఈ రాతిపాత్రలు చెల్లాయి. ఇప్పుడు సంవత్సరానికి ఆరు సిలిండర్లే ఇస్తామని చెప్తున్న ప్రభుత్వ జనరంజక పాలనలో ఇలాంటివి సానుకూలపడే అంశాలు కాదు.

చెక్కపళ్ళాల్లో భోజనానికి ఈ వైద్య గ్రంథం ఓటు వేయలేదు. అరిటాకులో గానీ, బాదం ఆకులో గానీ భోజనం ఉత్తమమైనదిగా చెప్పింది. విషదోషాలు, పాపాలను హరిస్తుందని కూడా చెప్పింది. ఇప్పుడు అడ్డాకు విస్తట్లో లోపలి వైపు తగరం కాయితం అంటించి ఉన్నవీ, లేకపోతే థర్మోకూల్ బెండు పళ్ళేలు వాడుతున్నారు. వాటి ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. ఇలాంటివి మార్కెట్టుకి తీసుకురాబోయే ముందు, ప్రజారోగ్య శాఖ వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, అవి జనారోగ్యానికి చెరుపు నిచ్చేవి కావని తేల్చి చెప్పాలి. ఘనత వహించిన మన ప్రభుత్వ శాఖలు చెప్పే ఉంటాయని ఆశిద్దాం. కానీ, వైద్య పరంగా భరోసా ఇవ్వగలిగే స్థితి లేదు.

ఇవికాక, ఇప్పుడు పింగాణీ, సిరామిక్ గాజు పళ్ళాలు విస్తృతంగా వస్తున్నాయి. స్ఫటిక పళ్ళెంలో భోజనం తింటే పవిత్రం, చలవ నిస్తాయని చెప్పింది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇవే గుణాలను గాజు వగైరా పళ్ళాలకు కూడా అన్వయించుకోవచ్చు ననుకొంటాను.

రాగి పళ్ళెంలో భోజనం చేయడముందు గాని, రాగిగ్లాసులో నీరు తాగితే మంచిదనీ, శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుందనీ ఈ వైద్య గ్రంథం పేర్కొంది. మృదువు పరచటం అంటే యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా అంటే విషదోష నివారకంగా ఉంటుందన్న మాట, ఇందులో పోయగానే నీరు రుచి మారిపోయి కమ్మగా ఉంటుంది.

వీటన్నింటినీ పరిశీలించాక బంగారం, వెండి పళ్ళాలకన్నా, స్టీలు పళ్ళానికన్నా, కంచుకంచాలు మేలయినవి. పెళ్ళిళ్ళలో పెళ్ళికొడుకు వెండికంచమూ, వెండి చెంబూ అడుగుతాడు. తెలివైన వాడయితే, కంచు కంచం, రాగి చెంబు అడగాలి. కానీ, మనం ప్రస్తుతం ఆర్థిక సమాజంలో ఉన్నాం కాబట్టి, డబ్బుకున్న విలువ ఆరోగ్యానికి లేదు.

అన్నంలో ఏది ముందు తినాలి!

నవయౌవన స్త్రీ పురుషులు పక్కపక్కన కూర్చుని విచిత్రమైన భోజనాలు, అనేక రకాల వంటకాలు, చిత్రమైన పానీయాలు తీసుకొంటూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇద్దరి మధ్య వినసొంపైన సంభాషణలు సాగాలి. చక్కని పాటలు వినిపిస్తూ ఉండాలి. పూవులూ సుగంధ లేపనాదులు మత్తెక్కిస్తూ ఉండాలి. స్పర్శాసుఖమైన ఆలోచనలతో కబుర్లాడుకొంటూ, మనసుకు ఉత్సాహం ఇచ్చే అంశాలతో సంతోషంగా అన్నం తిని, తాంబూలం వేసుకొన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి అనేది గుర్రంతో సమానంగా ఉంటుందట. సుస్రుత సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో సుశ్రుతుల వారు రెండువేలయేళ్ళ నాడే ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు.

లైంగిక సమర్థత విషయంలో గుర్రానిది పెట్టింది పేరు. గుర్రాన్ని వాజీ అంటారు. గుర్రం అంత సమర్థతనిచ్చే ద్రవ్యాలను వాజీకర (aphrodisiacs) ఔషధాలని పిలుస్తారు. పైన చెప్పిన కమ్మని అన్నాదులన్నీ మంచి వాజీకరాలేనని దీని అర్థం. అన్నం శబ్దానికి అంటే, పోషించేదీ, ఆయుష్షునిచ్చేది, సంరక్షించేది కాదు, సంసార జీవితాన్ని సుఖమయం చేసేది కూడా అనేది సుశ్రుతాచార్యుడి వివరణ. అన్నం ప్రాధాన్యతని ఇలా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

మంగళకరమైనవి, మనసుకు సంతోషాన్ని కలిగించేవీ చూస్తూ అన్నం తినమన్నాడు. మారిన కాలంలో టీవీ వార్తలు చూస్తూ తింటున్నాం. అందువలన వార్తలు అజీర్తి చేసి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి.

వండిన బియ్యాన్ని మాత్రమే అన్నం అనాలనేమీ లేదు. రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమ ఇతర తృణమూల ధాన్యాలు ఏవి వండినా అన్నమే అవుతుంది. అంతేకాదు, రోటీలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకోవటాన్ని కూడా అన్నం తినడమనే అనాలి. ఎవరి సాపాటు వారిది కదా! ఆధునిక కాలంలో ఉపాహారాలకు టిఫిన్ అనే పదం వాడకంలోకి వచ్చింది. కాబట్టి, ప్రధాన ఆహారాన్ని అన్నం అని నిర్వచించు కోవటం సబబుగా ఉంటుంది. ఏ ధాన్యంతో వండినా అన్నం అనేది పరబ్రహ్మ స్వరూపమే!

అన్నం తింటే లాభాలు

వేళకు అన్నం తినే అలవాటు వలన ఆయువు, వీర్యపుష్టీ, బలం, శరీరకాంతి, పెరుగుతాయి. దప్పిక, తాపం, బడలిక, అలసట తగ్గుతాయి. ఇంద్రియాలన్నీ శక్తిమంతం అవుతాయి. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది.

జ్వరంలో పెట్టదగిందిగా ఉంటుంది. గాడిద పాలతో వండిన అన్నం పక్షవాతం, క్షయరోగాలలో మేలు చేస్తుంది. ఆవుపాలతో వండిన అన్నం వలన వీర్యకణాల వృద్ధి కలుగుతుంది. రాత్రిపూట వండిన అన్నంలో నిండా పాలు పోసి తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే, చిక్కి శల్యమైపోతున్న పిల్లలు ఒళ్ళు చేస్తారు. తిన్నది వంట బట్టని అమీబియాసిస్ వ్యాధి, గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనే పేగుపూత వ్యాధి తగ్గుతాయి. వేయించిన బియ్యాన్ని మజ్జిగలో వేసి వండిన అన్నం విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా పని చేస్తుంది. వాము కలిపిన మజ్జిగ పోసుకొని అన్నం తింటే శరీరంలోని విషదోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. ఆయా ధాన్యాలను బట్టి కొద్దిగా హెచ్చు తగ్గులున్నప్పటికీ రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమలతో వండిన అన్నాలకు కూడా ఇవే లక్షణాలు ఉంటాయి.

అన్నంలో మొదట ఏది తినాలి?

నూనె పదార్థాలు, కఠినంగా అరిగే పదార్థాలను మొదటగానూ, మృదువైన పదార్థాలను మధ్యలోనూ, ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ తినాలని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, చారు, మజ్జిగ ఈ వరుసలోనే మనం భోంచేస్తున్నాం. కాశీ మొదలైన ఉత్తరాది ప్రాంతాల ప్రజలు నెయ్యి, నూనెలు కలిగిన రొట్టెలు ముందు తిని, ఆ తరువాత అన్నంతో మృదువైన పప్పు, పచ్చడి, ద్రవరూపమైన ఆహార పదార్థాలు తింటారని కూడా ఈ వైద్య గ్రంథంలో ఒక వివరణ కనిపిస్తుంది. ఇటీవల కొన్ని హోటళ్ళ వాళ్ళు భోజనానికి ముందు పూరీ లేదా పుల్కా ఇచ్చి ఆంధ్రాభోజనం అని పిలవటం మొదలుపెట్టారు. ఇది అన్యాయం. తెలుగువాళ్ళకు పూరీ, చపాతీలతో అన్నం తినే అలవాటు లేనే లేదు. పైగా ఆంధ్ర అనే పదాన్ని వాడి అనవసర చిక్కులు తెచ్చి పెట్టారు. ఇది హోటల్ వ్యాపారులు చేసిన సామాజిక పరమైన తప్పు. ఇలాంటి పోకడలను ఖండించక పోతే అదే నిజం అనుకునే ప్రమాదం ఉంది.

అల్లం + ఉప్పు గానీ, మిరియాలు + ఉప్పుగానీ, ధనియాలు + జీలకర్ర + శొంఠి గానీ మెత్తగా నూరిన పొడిని మొదటి ముద్దగా తినటం తెలుగు వారి సాంప్రదాయం. విందుభోజనాల్లో మొదట లడ్డూని వడ్డించినా దాన్ని మధ్యలో గానీ, చివరికి గానీ తినడం మన పద్ధతి. వడ్డన పూర్తయ్యాకే తినడం ప్రారంభించాలి. కానీ, వేసింది వేసినట్టుగా తినేయటం మొదలుపెట్టి తీపిపదార్థాలతో భోజనం ప్రారంభించే అలవాటు కొత్తగా చేసుకున్నాం. భోజనం చివరి భాగంలో కఫం పెరుగుతుంది కాబట్టి, పచ్చకర్పూరం, లవంగం వగైరా వేసిన తాంబూల సేవనతో తెలుగువారి భోజన ప్రక్రియ ముగుస్తుంది. ఇది శాస్త్రీయమైన ఆహార సేవన విధి.

అల్లం చేసే అల్లకల్లోలం

అల్లం, వెల్లుల్లి అనేవి ఆహార ద్రవ్యాలుగా ఉపయోగపడే ఔషధ ద్రవ్యాలు, పేగులను బలసంపన్నం చేయటం, తీసుకున్న ఆహారాన్ని శరీరానికి వంటబట్టేలా చేయటం, ఎముకలు, రక్తమూ తదితర ధాతువులను వృద్ధి పొందేలా చేయటం, కొవ్వును కరిగించటం, పేగులను, జీర్ణాశయ వ్యవస్థను బలసంపన్నం చేయటం యివన్నీ వీటి బాధ్యతలు.

ఔషధాన్ని ఔషధంగా సేవిస్తే ఈ మంచి గుణాలన్నీ మనకు తప్పకుండా దక్కుతాయి. కానీ ఈనాటి మన వంటల తీరులో అలాంటి ప్రయోజనం నెరవేరేలా కనిపించటం లేదు. ఎందుకంటే అల్లం, వెల్లుల్లిని మనం పరిమితి దాటి చాలా ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకొంటున్నాం. అలా తీసుకున్నందువలన ఏఏ ప్రయోజనాలు వైద్యపరంగా ఈ రెండింటి వలన మనకు దక్కుతున్నాయో అవన్నీ వ్యతిరేకంగా మారిపోతాయి. పేగులు బలహీనం అవుతాయి. తీసుకున్న ఆహారం శరీరానికి వంటబట్టకుండాపోతుంది. ఎంత తిన్నా శక్తి కలగకుండాపోతుంది. ఎముకలు, రక్తమూ తదితర ధాతువులన్నీ క్షీణిస్తాయి. అల్లం వెల్లుల్లికి సమాన స్థాయిలో అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగా నూనె లేదా నెయ్యి కలపవలసి వస్తుంది కాబట్టి, ఇది కొవ్వును కరిగించకపోగా, ఒళ్ళు పెరిగేలా చేస్తుంది. జీర్ణశక్తి చచ్చిపోతుంది. కడుపులో యాసిడ్ పెరిగిపోయి అల్సర్లకు దారి తీస్తుంది. కీళ్ళవాతం, కాళ్లనొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు ఎలెర్జీ వ్యాధులు ఇలాంటివి పిలవకుండానే వస్తుంటాయి.

అల్లం-పచ్చిమిర్చి, అల్లం-వెల్లుల్లి, అల్లం- చింతపండులాంటి మిశ్రమాలకు ఒకప్పటి కన్నా ఇప్పుడు ప్రాధాన్యత పెరిగింది. అన్ని కూరల్లోనూ, పప్పు వంటకాలలోనూ, పచ్చళ్ళలోనూ, పులుసుల్లోనూ అల్లమూ-వెల్లుల్లి కలిపి రుబ్బిన పేస్టుని చేర్చి, గ్రేవీ అని దానికో అందమైన పేరు పెట్టుకొని దాన్ని తెచ్చి విపరీతంగా వాడుతున్నాం.

కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు అన్నింటిలోనూ కలిపిన అల్లం వెల్లుల్లి రోజు మొత్తం మీద ఎంత మోతాదులో వెడుతుందో ఎప్పుడైనా లెక్కగట్టుకున్నారా...? ఇప్పుడు లెక్కగట్టి చూడండి... రోజుకు ఒక చెంచా అల్లంగుజ్జు, ఒకటీ లేక రెండు వెల్లుల్లి గర్భాలకు మించి తింటున్నవాళ్ళు మోతాదు ఎక్కువగా వాడుతున్నట్టే. ఇక ఔషధం ఓవర్‌డోస్ అయితే ఏమౌతుంది. ఆ ఔషధం కలిగించే ఆ ప్రయోజనం

కలగకపోగా ఎలా వికటిస్తుందో అలాగే అల్లం, వెల్లుల్లి అతి మోతాదు హాని చేస్తుంది. బలం ఇస్తుంది కదా అని రోజుకో డజను బీ కాంప్లెక్స్ మాత్రలు మింగితే ఏమౌతుంది...? అల్లం, వెల్లుల్లిని అతిగా వాడితే అలాగే వికటిస్తుంది.

వండిన అన్నంలో కూడా అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్టు కలిపి దానికి బిరియానీ అనో, ఫ్రైడ్‌రైసు అనో పేరుపెట్టుకొని జీవితాన్ని గొప్పగా ఎంజాయ్ చేస్తున్నామని అనుకొంటున్నాం. కాదు, జీవధాతువులను చంపుకొంటున్నాం అని గుర్తించ లేకపోతున్నాం. ఇక్కడ మనం ఘాటుగా చర్చిస్తున్నది అల్లం, వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని అతిగా వాడటం వలన కలిగే అపకారాల గురించి మాత్రమే! రోజూ మనంతినే వంటకాలలో అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని కలపని ఆహారద్రవ్యం ఒక్క పెరుగు తప్ప మరొకటి కనిపించటం లేదు. ఎప్పుడో ఏ కేటరర్ గారో దానికీ జుంజం అనో జింజిం అనో పేరుపెట్టి పెళ్లి భోజనంలో వడ్డించేస్తాడు. కుళ్ళిన పెరుగునో, విరిగిన పెరుగునో అలా సొమ్ము చేసుకొంటాడు. ఈ అల్లం వెల్లుల్లి ఉగ్రగంధం వలన కుళ్ళు వాసనలు, చద్ది వాసనలు తెలియకుండా పోతాయి కదా!

ఎందుకిలా వంటకాలను అతిగా మషాలాలతో తగలపెడుతున్నారనీ, అలా తిన్నందువలన కడుపులో పేగులు ఆర్చుకుపోతున్నాయనీ అడిగితే ఒక ప్రసిద్ధ కేటరర్ అంటే వంట మేస్త్రీ గారు చెప్పిన సమాధానం ఇది : "మసాలాలు తక్కువగా వేస్తే ఒక్కడు కూడా తినడండీ... అది మా కంపెనీకి చెడ్డపేరు తెస్తుంది. ఫలానా వారింట పెళ్ళి భోజనం వండిన వారెవరని అడిగి తెలుసుకొని అందరూ మమ్మల్ని పిలిచేలా ఉండాలి కదండీ మేం వండితే...! అని!

ఇక్కడ అర్థంకాని విషయం ఒక్కటే... మన వంటకాలలోని శాస్త్రీయతను వంటలవాళ్ళు పాడుచేస్తున్నారా...? లేక సక్రమంగా, ఆరోగ్య వంతంగా వండితే తినం అని చెప్పే ప్రజలు తమకుతామే నాశనం చేసుకొంటున్నారా...?

అల్లం వెల్లుల్లి రావణ కుంభకర్ణులు

అల్లం, వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని మాంసంలో ఉండే నీచువాసన పోవటానికి కలుపుతారు. తెలుగువారికి అత్యంత యిష్టమైన వంకాయ కూరలోనో, బెండకాయ కూరలోనో లేక ఇతర కూరగాయలతో వండే కూరల్లోనో ఏ దుర్వాసన ఉందని అంత అధిక మోతాదులో అల్లం, వెల్లుల్లిని కలుపుతున్నారో ఒక్కసారి ఎవరికి వాళ్ళే ప్రశ్నించుకోండి.

అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లిని తినేవారి శరీరం నుండి ఒక విధమైన గవులుకంపు వస్తుంది. అది ఎదుటివారికి ఒక్కోసారి వాంతిని తెప్పించేలా భరింప శక్యం కానంతగా

ఉంటుంది. కెరీర్‌కు సంబంధించిన వృత్తులలో ఉన్నవాళ్ళూ, పౌర సంబంధాల వృత్తులు (పబ్లిక్ రిలేషన్స్) నడిపేవాళ్ళూ, రిసెప్షన్ కౌంటర్లలో ఉండే వాళ్ళూ, ఇతరులను తమ సంభాషణా చాతుర్యంతో ఆకట్టుకునే వృత్తులలో ఉన్నవారు అల్లం, వెల్లుల్లి వాడకాన్ని తగ్గించుకోకపోతే ఆయా వృత్తులలో విఫలం అవుతారు. మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి నోటినుంచి, చంకల్లోంచి, శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోంచి వచ్చే దుర్వాసన వారి కెరీర్‌ను దెబ్బ తీస్తుంది. అయినా, గుర్తిస్తున్నవారు తక్కువ. ఎన్ని 'డియోడరెంట్లు' 'పెర్ఫ్యూములూ' వాడితే మాత్రం ప్రయోజనం ఏముంటుంది... దుర్వాసనా, సువాసనా కలిసి అసలు వాసనను రెట్టింపు చేస్తాయి.

అల్లం ఖరీదు యివ్వాళ కిలో మూడొందలు నుండీ నాలుగొందలు వరకూ ఉంది. వెల్లుల్లి ఖరీదు చెప్పనవసరం లేదు. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని కూరలో కలిపితే దాని ఖరీదు ఆ కూరగాయంత అవుతోంది. అయినా ఆ రుచిని వదులుకోలేక పోతున్నాం. పరిమితంగా వాడుకొంటే మసాలాలు మేలు చేస్తాయి. అతిగా వాడితే హానికారకమౌతాయి. క్రమేణా అల్లం, వెల్లుల్లికి కొన్ని ఎల్లలు కల్పించుకొని ఆ మిశ్రమాన్ని ఒక ఔషధంగా భావించుకొని తింటే పేగులు బలంగా ఉంటాయి. మనవి.

ఆరోగ్యం కోసం ఆహార ప్రణాళిక

"**మ**నిషి మంచివాడే కానీ, ఆ సీట్లో ఉన్నంతసేపూ చండశాసనుడిగా ఉంటాడు..." అంటాము ఒక్కో వ్యక్తి గురించి. "కొందరు బోంట్లు పగలు యాంటీనాచ్చి (వ్యభిచార వ్యతి రేకులు), రాత్రి అయ్యేసరికి ప్రోనాచ్చి (వ్యభిచార అనుకూలురు). కొందరు బ్రతికున్నంత కాలం యాంటీనాచ్చి, చచ్చాక స్వర్గంలో ఊర్వశీ మేనకలతో ప్రోనాచ్చి..." అని కన్యాశుల్కం నాటకంలో ఒక సంభాషణ మనకు నవ్వు తెప్పిస్తుంది. రకరకాల కాలాలలో, రకరకాల సమయాలలో మనుషులు రకరకాలుగా ప్రవర్తిస్తారు. అలాగే ద్రవ్యాలు కూడా నిలకడగా ఒకే గుణాన్ని కలిగి ఉండవు. వివిధ కాలాలలో విభిన్న గుణాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఇక్కడ మనిషీ, గుణమూ, కాలమూ అనే మూడు అంశాలు ప్రధానంగా కనిపిస్తున్నాయి. వీటిలో ఏది ముఖ్యం...?

మనిషే ముఖ్యం అనుకొంటే, సర్వకాల సర్వావస్థలయందూ మనిషి ఒకే రకంగా ఉండాలి. కానీ అలా జరగటం లేదు. భార్యతో ఒకరకంగా ఉంటాడు, చెల్లితో ఒకరకంగా ఉంటాడు. ఆఫీసులో పనిచేసే ఆవిడతో ఇంకో రకంగా ఉంటాడు, ఆడబాసు దగ్గర మరో రకంగా వ్యవహరిస్తాడు.

గుణమే ముఖ్యం అనుకుంటే స్నేహితులతో మాట్లాడేప్పుడు ఒకరకంగా మాట్లాడతాడు. అదే విషయం మైకుముందు నిలబడ్డప్పుడు ఒకరకం గానూ, కాగితం మీద కలం పెట్టి వ్రాసేప్పుడు ఇంకోరకంగానూ ఆ భాష ఉంటుంది.

పోనీ, కాలం ముఖ్యమా అంటే, బాల్యంలో ఆలోచనలు వేరుగా ఉంటాయి. యవ్వన కాలంలో ఆలోచనలకూ, వార్ధక్యంలో ఆలోచనలకూ పొంతన ఉండదు. చేతినిండా డబ్బున్న ప్పటి గుణాలకూ, కానీకి ఠికాణాలేని స్థితిలో ఉన్నప్పటి గుణాలకూ ఎంతో తేడా ఉంటుంది.

ఒకడే మనిషి, వివిధ కాలమాన పరిస్థితుల్లో వివిధ రకాలుగా ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు మనిషీ స్థిరం కాదు, గుణమూ స్థిరం కాదు, కాలం అంతకన్నా స్థిరం కాదు అని తేలిపోయింది. మనిషికి వర్తించే ఈ అంశాలన్నీ ఆహార ద్రవ్యాలకూ వర్తిస్తాయి.

ఎలాగంటారా...? మామిడికాయను తీసుకోండి.. .అది లేత పిందెగా ఉన్నప్పుడు వగరు రుచి కలిగి ఉంటుంది. అందువలన వగరు రుచి గురించి మనం చెప్పుకున్న గుణాలు మాత్రమే దానికి ఉంటాయి. కొంచెం ముదిరిన మామిడికాయ పదునుమీద ఉంటుంది. పులుపు దాని ప్రధాన రుచి. అందుకని పుల్లగా ఉండే ద్రవ్యాలకు చెప్పిన గుణాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి ! పలకమారిన తరువాత దాన్ని పండేస్తే, అది తీపి రుచిగల ద్రవ్యంగా మారిపోతుంది. అంతకు మునుపు లేని మాధురీ మహిమ ఏదో దానిలోంచి తన్నుకొని బయటకు వస్తుంది. ద్రవ్యం ఒక్కటే... కానీ, రకరకాల సమయాలలో అది రకరకాలుగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తోంది.

కేలరీలు, పోషక విలువల గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటే మామిడికాయ చూపించే ఇన్ని రుచి భేదాలకు, గుణభేదాలకూ ప్రాధాన్యత లేకుండాపోతుంది. ద్రవ్యం కన్నా, దాని కాలం, రుచి ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి ఇక్కడ ! వగరును తీసేస్తే, అది లేత మామిడి పిందె అవదు. రాలుగాయలను ఏరి ఆ వగరు పిందెలతో కూర చేసుకొంటారు చాలామంది.

పిందెగా ఉన్నది కొద్దికాలానికే కాయగా మారుతోంది. కొన్ని ద్రవ్యాలు వేసవికాలంలో తక్కువ శక్తినీ, శీతాకాలంలో ఎక్కువ శక్తినీ కలిగి ఉంటాయి. కోసిన

రోజున ఉన్నరుచి, నిలవుంచిన కొద్దీ కొన్నింటిలో తగ్గిపోతుంటుంది. కానీ, ఉసిరికాయ పచ్చడి ఊరిన కొద్దీ రుచి పెరుగుతుంటుంది. ఇలా... కాలం కూడా స్థిరంగా లేదు.

ఈ వాదం ప్రకారం, ద్రవ్యానికి రుచే ప్రధానం అనాల్సి వస్తుంది. రుచిని బట్టే దాని గుణాలు ఉంటాయని సూత్రీకరించవచ్చు. కానీ, రుచి కూడా స్థిరంగా ఉండటం లేదు. ఉదాహరణకు, తియ్యని సొరకాయ కూరలో కొంచెం పులుపు చేరిస్తే పులుసులాగా మారిపోతోంది. కాబట్టి రుచి కూడా నిలకడ లేనిదన్న మాటే! రుచిని బట్టే గుణాలూ మారిపోతున్నాయి మరి ఏది శాశ్వతం ...?

ఒక ద్రవ్యంలోని పోషక విలువలు దానిని వండిన విధానాన్నిబట్టి మారిపోతాయి. 35 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడు దగ్గర వేడిచేస్తే చాలు, కూరగాయలలోని 'సి' విటమిను ఎగిరిపోతుంది. అందుకని టమోటా, నిమ్మలాంటి 'సి' విటమిన్ కలిగిన ద్రవ్యాలను ఉడకబెట్టవద్దని, పచ్చివిగానే తీసుకోవాలని వైద్యులు చెప్తారు.

క్యాబేజీ అనేది లేత ఆకుల గుత్తి. క్యాలీఫ్లవరు అనేది కోమలమైన పువ్వు. వీటిని 200 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు మించిన ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కుక్కరులో పెట్టి ఉడికిస్తే ఏమౌతుంది...? నేతిని గాడి పొయ్యి మీద కరిగిస్తే, మాడి పోయినట్టు, పోషక విలువలు నశించిపోతాయి. చివరికి ఏదీ శాశ్వతం కాదనే పరిస్థితి వస్తుంది.

కుండలో తోడేసిన పెరుగుకీ, స్టీలుగిన్నెలో తోడేసిన పెరుగుకీ రుచిలో తేడా ఉంది. రాచ్చిప్పలో కాచిన పప్పుచారు రుచి భిన్నంగా ఉంటుంది. నాన్‌స్టిక్ పెనం మీద కాల్చిన రొట్టెకి, రాతి పెనం మీద కాల్చిన రొట్టేకీ రుచి భేదం ఉంది. దాలిగుంటలో ఉంచిన కుండలో కాగిన పాల కమ్మదనం, స్టీలు గిన్నెలో గ్యాసు పొయ్యి మీద పొంగు వచ్చేలా ఆదరాబాదరా కాచిన పాలకు ఎలా ఉంటుందీ...? కాబట్టి, ద్రవ్యానికన్నా, దాని రుచికన్నా, దాని కాలానికన్నా, దానిని వండిన తీరుకీ, వండిన పాత్రకీ కూడా ప్రాధాన్యత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

ఇంతకీ ద్రవ్యం, దానిలోని పోషక విలువలు ముఖ్యమా... దాని రుచి ముఖ్యమా, దాని కాలం ముఖ్యమా... వండిన గిన్నెలు ముఖ్యమా... ఆ మాటకొస్తే వండిన తరువాత తినే పళ్ళెం కూడా ఆ ఆహారపు రుచిని మార్చేస్తోంది. మరి ఏది ప్రధానం..? దేన్నిబట్టి ఆ ద్రవ్యం ప్రాధాన్యతని గుర్తించాలి...? దేన్నిబట్టి దాని గుణధర్మాలివి అని తేల్చి చెప్పాలి...?

వీటన్నింటికి ఒక్కటే సమాధానం... ఒక ద్రవ్యాన్ని ఇన్ని కోణాలలోంచి పరిశీలించి మనకు ఏది అవసరమో ఆ విధంగా వాడుకొనే పరిజ్ఞానం పెంచుకోగలగాలి.

ఒక ద్రవ్యం సహజమైన, నాణ్యమైన, ఉన్నతమైన ద్రవ్యం అని తేల్చటానికి దాని రంగుని చూస్తాం. దాని వాసనని పసిగడతాం. దాని రుచిని తెలుసుకొంటాం. దాని రంగూ, రుచీ, వాసన చెడకుండా మరింత కమ్మగా ఉండే విధంగా వండుకుంటాం. దానికి విరుద్ధ మైన ద్రవ్యాలు కలిపి దాన్ని విషపూరితం కాకుండా కాపాడుకుంటాం. పులుసునో, సాంబారునో ఇత్తడిగిన్నెలో కాచుకొన్నాం అను కోండి.... ఎన్నో నాణ్యమైన, విలువైన ద్రవ్యా లను తెచ్చి కలిపి వండినంత మాత్రాన ప్రయోజనం ఏముంటుంది...? అది విషపూరితమైపోతుంది కదా!

ఏది ప్రధానం అనే ప్రశ్నకు యుక్తి ప్రధానం అనేది సరయిన సమాధానం. యుక్తి అనేది ఆ ద్రవ్యం గురించిన అవగాహన ఉన్నప్పుడే ఫలిస్తుంది. ఆ అవగాహనని పెంచుకోవటం ప్రతి ఒక్కరి ధర్మం. ఆహార ద్రవ్యాల అవగాహన గురించి అందిస్తున్న ఈ సమాచారాన్ని చదివి పక్కన పెట్టకుండా ఆకళింపు చేసుకోగలిగితే, నాణ్యమైన జీవితాన్ని తెచ్చుకున్నట్టే అవుతుంది. ఆహార ప్రణాళికలో ద్రవ్యాల ఎంపిక వాటి ఆరోగ్య ప్రభావం అనేది ముఖ్య అంశం.

ఆహార దోషాలకు విరుగుళ్ళు

ఎన్నెన్నో తింటూ ఉంటాం. ఏది దొరికినా తింటాం. అది తినటం కోసమే మనం ఉన్నామనుకుంటాం. తినేప్పుడు మాత్రం ఇంత సంపాదిస్తున్నది తినటానిక్కాక మరి దేనికీ అనుకుంటాం.

నిజమే! బజారులో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాల తయారీ గురించి తెలిసినప్పుడు ఇవి తినటానికేనా మనం పుట్టింది? అనిపిస్తుంది. కొన్నింటిలో ఫలానా విషాలను కల్తీ కలిపారని తెలిశాక మనం బ్రతికుండటం ఎలా సాధ్యం అయిందా అనికూడా అనిపిస్తుంది. మనకన్నా మనశరీరం మొండిది కాబట్టి అది తట్టుకొని మనం జీవించేలా చేస్తోంది.

పట్టణాల్లో చాలామంది, బజార్లో దొరికే పాలకన్నా సైకిళ్లమీద బిందెల్లో తెచ్చేపాలు నిఖార్సయినవ నేత్రములో ఆరోగ్య స్పృహతోనే కొనుక్కొంటూ ఉంటారు. మధ్యాహ్నం రెండుగంటలకు, రాత్రి పదిగంటలక్కూడా బిందెలతో పాలను తెచ్చి పోస్తుంటారు. ఎప్పుడో ప్రొద్దుననగా పిండిన పాలను అప్పటిదాకా గిన్నెలో కాయకుండా ఉంచితే అవి మధ్యాహ్నం దాకా నిల్వవుంటాయా...? మరి బిందెలవాళ్ల

దగ్గర ఎలా నిల్వవుంటున్నాయి...? అలా నిల్వవుండేందుకు ఏదో కలిపి ఉండాలి... దేన్ని కలిపి ఉంటారు...? అది కలిగించే విషలక్షణా లేమిటీ... 'మా చంటిదానికి పాలు తాగితే దురదలు, వాంతులు కలుగుతున్నాయి' అంటుంది బెంగెట్టుకున్న తల్లి! ఈ పాపం ఎవరిదని ఎవరిని అడగాలి...?

పాలలో హైడ్రోజన్ పెరాక్సయిడ్‌నీ, యూరియానీ, ఇంకా మనకు తెలియని విష రసాయనాలనూ కలిపి కల్తీ చేస్తున్నారని, కృత్రిమ పాలను తయారు చేస్తున్నారనీ తెలిసినప్పుడు ఆశ్చర్యమే అవుతుంది.

పాలు పాలు కావు, నెయ్యి నెయ్యి కాదు. నూనె నూనె కాదు. తేనె తేనె కాదు. గోధుమపిండి, శనగ పిండి, రాగులపిండి ఇవేవీ అవి కావు. మరి దేన్ని నమ్మాలి...? దేన్ని తినాలి...? మాదే అసలైన పిండి అని ఎవరు ఎక్కువ ప్రకటనలు యిస్తుంటారో వారిని నమ్మటం మనకు రివాజు. ఏ పత్రికల్లోనూ ప్రకటన యివ్వని టూత్‌పేస్ట్ కావాలని ఒక వినియోగదారుడు షాపువారిని అడుగుతుంటే విన్నప్పుడు ఆశ్చర్యం వేసింది... అబద్ధాల ప్రకటనలు చూసి ఎంత విసిగిపోయాడోనని.

మోసపూరిత ప్రకటనలిచ్చే కంపెనీ వస్తువులు కొనకూడదు అని ఒట్టు పెట్టుకునే ప్రజలుంటే యిలాంటివి జరగవు కదా!

కల్తీల సంగతి అలా ఉంచండి, తక్కిన ఆహార ద్రవ్యాలలో దోషాలు కలిగించే కొన్నింటిని పరిశీలిద్దాం...

కొబ్బరి : ఇంట్లో దేవుడికి కొబ్బరికాయ కొడితే, రెండు చిప్పల కొబ్బరి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. కానీ లేతగా ఉండే కొబ్బరి కాయలు మనకు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయా...? ముదురు బొచ్చెలు. అవి తింటే దగ్గు, ఉబ్బసం, పైత్య రోగాలు లేనివారిక్కూడా ముంచుకొచ్చేది ఖాయం. లేత కొబ్బరిని అతిగా తిన్నా ముదురు కొబ్బరిని కొద్దిగా తిన్నా ఒకే లక్షణాలు కలుగుతాయి. దాని వలన కలిగే దోషాలకు మరమరాలు తినటం విరుగుడని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. మరమరా లెందుకు తినటం అంటే ఒక బరువైన కఠినంగా అరిగే ఆహారద్రవ్యాన్ని తీసుకున్నప్పుడు పక్కన తేలికగా అరిగే మరమరాలు వంటివి తింటే పేగులు తట్టు కొంటాయి. విషదోషాలు ఆగుతాయని!

నూనె పదార్థాలు : అతిగా నూనె పదార్థాలు తిన్నప్పుడు దాహం గానూ, కడుపులో తిక్కతిక్కగానూ ఉన్నప్పుడు మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగితే కొంత సుఖంగా ఉంటుంది.

చెరకురసం : చెరుకు రసం అతి తీపి పదార్థం. దీన్ని తీసుకున్నప్పుడు జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. శరీరంలో కఫదోషం పెరుగుతుంది. అందుకని అల్లం రసాన్ని చెరుకు రసంలో కలుపుకొని తాగితే కఫం చేయకుండా ఉంటుంది. తీపి ఎక్కువగా తింటే వికారం పెడుతుంది. అల్లం రసం వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పెసరపిండి : పెసరట్టు ఉప్మా రుచిగా ఉందికదా అని అతిగా లాగించినా, పెసలతో వండిన వంటకాలు ఎక్కువగా తిన్నా కలిగే పైత్యానికి ఉసిరికాయ తొక్కు (నల్లపచ్చడి) కొద్దిగా తీసుకొని ధనియాల పొడి తగినంత కలిపి తాజాగా తాలింపు పెట్టుకొని అన్నంతో తింటే ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉంటుంది. నెయ్యి కొద్దిగా వేసుకొని తినండి.

ఉలవలు :ఉలవచారు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు, ఉలవల సున్నిపొడి మనం తరచూ తింటూ ఉంటాం. నిజానికి పప్పు ధాన్యాలలో ఉలవలే అత్యంత కఠినంగా అరిగేవి. వాటిని ఉలవచారుగా పెట్టుకునేప్పుడు మనవాళ్ళు అవసరానికి మించి చింతపండు కలపటం, నిలవుంటే యాసిడ్లు కలపటం వలన ఉలవచారు మరింత కఠినంగా అరిగేదిగా మారుతుంది. అందువలన కలిగే దోషాలకు ఉలవచారుని గానీ, ఉలవలతో చేసిన ఇతర వంటకాలను గానీ నెయ్యితో లేదా వెన్నతో తినాలని చెప్తోంది శాస్త్రం.

అరటిపళ్లు : అరటిపళ్ళు కూడా అతిగా తింటే అజీర్తి చేస్తాయి. వాటిని తక్కువగానే తినాలి. ఒక పూట అన్నం మానేసి అరటిపళ్ళు తింటే దాన్ని ఫలహారం అంటారు. మనం ఇడ్లీ సాంబారు, పెసరట్టు ఉప్మా, ఉల్లిదోశ, దిబ్బరొట్టెలాంటి వాటిని ఫలహారం అంటున్నాం. దిబ్బరొట్టెలాంటి ఫలహారాల లాగానే అరటిపళ్ళు కూడా అతిగా తింటే అజీర్తి చేయవచ్చు. అందుకని, అరటిపళ్లను తిన్న తరువాత నెయ్యిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే పొట్టలో బరువు తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అగ్నికి ఆజ్యం అన్నారు కదా! నెయ్యి ఆవిధంగా అగ్నివర్ధకంగా పనిచేస్తుంది. కడుపునొప్పి రాకుండా చేస్తుంది.

పప్పులు : బాదంపప్పు గానీ, జీడిపప్పుగానీ, వేరుశెనగ పప్పుగానీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కడుపులో చాలా పైత్యం చేస్తుంది. లవంగాల మొగ్గలు గానీ, మిరియాల గింజలు గానీ రెండు లేక మూడు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తే తేలికగా అరిగి కడుపులో హాయిగా ఉంటుంది.

శనగలు : శనగలు, శనగపప్పు, శనగపిండి లాంటి వాటిలో చేసిన పదార్థాలు తిన్నప్పుడు కడుపులో అలజడి తప్పక కలుగుతుంది. శరీరంలో వేడి విపరీతంగా

పెరుగుతుంది. వేడి అనేదే మా శాస్త్రంలో లేదని కొందరు అంటూ ఉంటారు గానీ, శనగలతో వండిన ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కలిగే బాధల్నే వేడి అంటారని వారికి తెలియదు.

జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు వేడి శరీర తత్త్వం ఉన్నవారికి త్వరగా వేడిచేస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ముల్లంగి జ్యూసు తీసుకొని అందులో సబ్జాగింజలు వేసి పదినిమిషాలు నాననిచ్చి తాగితే క్షణాలలో వేడి తగ్గుతుంది. శనగలలో కూడా బఠాణీ శనగలు ఎక్కువగా వేడి చేస్తాయి. ఇవి అమెరికా నుండి తెచ్చి మన మీద బలంగా రుద్దబడిన పప్పుధాన్యాలలో ఒకటి. వీటిని ఎంత దూరంగా వుంచితే అంత మంచిది. వీటివలన పురుషత్వం దెబ్బతింటుందని అమెరికా వాళ్ళే తినరు. మనం మాత్రం ఎందుకు తినాలి...? 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే చిర్రి శనగలు లేదా ఎర్ర శనగలను మాత్రమే తినాలని, బజారులో దొరికే శనగపిండి మీద ఆధార పడకుండా పొట్టు తీసిన శనగలను మరాడించుకొన్న శనగపిండిని మాత్రమే తినాలని మనం ఒక నిర్ణయం తీసుకోవటం మంచి లక్షణం. ఇవి బఠాణీ (బొంబాయి శనగలు) శనగలంత వేడి చెయ్యవు.

దోషయుక్తమైన ఆహారపదార్థాలను చాలా సందర్భాలలో మోజుకొద్దీ లేక వ్యామోహం కొద్దీ మనం తింటున్నాం. పిజ్జాలూ, బర్గర్లు తినకపోతే నామోషీ అనుకోవటం, మన పొరుగువారు మనల్ని కనీసం పిజ్జాలైనా తినటం తెలియని అడవి మనుష లనుకుంటారేమోనని భయ పడటం మనలో బలహీనతలు.

బాగా డబ్బున్న ఓ ప్రసిద్ధ సినీనటుడు తన వంటవాణ్ని పిలిచి రోజూ ప్రొద్దున్నే ఈ ఫలానా బిస్కట్లు మాత్రమే పెట్టాలని ఆదేశించే ఒక ప్రకటన చూస్తే ఆశ్చర్యం అనిపిస్తుంది. భారత దేశాన్ని రెండొందలేళ్ళు పాలించి వెళ్ళిపోయినా, ఇంగ్లీషువాడి ఆహారపు అలవాట్లు మనల్ని వదలకుండా చేసే ప్రయత్నం ఇది. వాళ్ళకి ఉదయాన్న రెండు బిస్కట్లు, మధ్యాహ్నానికి కొద్దిగా ఘనమైన, రాత్రికి చాలా ఘనమైన ఆహారం కావాలి. మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఉదయం స్వల్ప ఆహారం, మధ్యాహ్నాం కడుపునిండా భోజనం, రాత్రికి లఘు ఆహారం ఇలా మూడు పొద్దులా ఆహారం తీసుకునే అలవాటు మనది. అంతేగాని, ప్రొద్దున్నే రెండు బిస్కెట్లు తినే సంస్కృతి మనది కానేకాదు!

మినప్పప్పు : మినప్పప్పును రుబ్బి గారెలు, అట్లు, ఇడ్లీలు వగైరా ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకొంటూ ఉంటాం. వీటి తయారీలో మృదుత్వం బాగా

రావటానికి కొద్దిగా మెంతులు కూడా మినపప్పుతో కలిపి నానబెట్టి రుబ్బుతారు. అట్లు, గారెలు తింటున్న కొద్దీ తినాలనిపించే రుచికరమైన వంటకాలు కావటంతో మనం పరిమితిని మించి తింటూ ఉంటాం కూడా. మినపప్పు కష్టంగా అరిగే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అందుకని అట్లు, దోసెలు, ఇడ్లీలు, గారెలు తిని అరిగించుకోవటానికి తగినంత జీర్ణశక్తి కావాల్సి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తి మందంగా ఉన్నవారికి ఇవి అనేక సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంటాయి. పులిసిన బియ్యపు రవ్వ (ఉప్పుడు రవ్వ)ని కలుపుతారు కాబట్టి ఇడ్లీ కూడా జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేసేదిగానే ఉంటుంది. మనం ఈ మినపప్పు వంటకాలు తిని కాఫీ తాగటం నాగరికత అనుకుంటాం. ఒక ఫ్యాషనుగా మొదలైన ఈ అలవాటు క్రమేణా ఆచారం కింద మారి కాఫీ అనేది టిఫిన్ తరువాత తాగెదనే నియమం వచ్చేసింది. సాంబారిడ్లీ తిని, వెంటనే కాఫీ తాగితే ఏమౌతుంది..? పాలూ, పులుపూ కడుపులో కలగలిసి ఆమ్లాలను పెంచుతాయి. ఇవి రెండూ పరస్పర విరుద్ధ పదార్థాలు కాబట్టి, విషదోషాలు పెరిగేందుకు కారణం అవుతాయి. అనేక అలెర్జీ వ్యాధులు కలగటానికి ఈ విరుద్ధ పదార్థాల సేవనే ప్రధాన కారణం.

పాలు పోసిన కాఫీ, టీ లాంటివి టిఫిన్ల తరువాత తీసుకో కుండా ఉండటమే మంచిది. ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు తేనె కలిపిన నీళ్ళు తాగటం మంచిది. లేదా వాము, ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి, పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అజీర్తి వలన కలిగే బాధలు తప్పుతాయి.

అన్నదోషాలు : అన్నంలో అన్నింటికన్నా ఆఖరున మజ్జిగ అన్నం తినటం ఆంధ్రుల సాంప్రదాయం. అందువలన రెండు ప్రయోజనాలు కలుగు తున్నాయి. బాగా చిలికిన మజ్జిగ తేలికగా అరిగి, భుక్తాయాసం కలగకుండా కాపాడు తాయి. అలాగే అన్నంలో ఉండే దోషాలకు విరుగుడుగా కూడా పనిచేస్తాయి. అన్నం సరిగా ఉడకక పోవటం వలన, బిరుసుగా ఉండటం వలన, వేళకు తినకపోవటం వలన, అజీర్తిని కలిగించే వాటిని ఎక్కువగా తినటం వలన ఆరోజు ఆహారం చాలా ఇబ్బందిని కలగచేస్తుంది. మజ్జిగ ఆ విషదోషాలను చక్కగా హరిస్తుంది. అందుకని ఆహారంలో ఆఖరున మజ్జిగ అన్నం తినటం లేదా మజ్జిగ తాగటం ఎన్నో దోషాలను పోగొట్టేదిగా ఉంటుంది. ఫ్రిజ్జులో ఉంచిన మజ్జిగ అయితే, ఇవతలకు తీసి చల్లదనం పోయేవరకూ బయటి ఉంచి అప్పుడు తీసుకోవటం అవసరం.

కాకర : కాకరకాయని కొద్దిగా పులుపు కలిపి వండుకోవటమే మంచిది. కొద్దిగా అనే మాట గుర్తుంచుకోవాలి. అతిగా పులుపు కలిపితే పులుసు వలన కలిగే బాధలు

వస్తాయి. చాలా స్వల్పంగా పులుపు కలిపితే కాకరకాయలో దోషాలకు విరుగుడుగా ఉంటుంది. కూర వండే టప్పుడే కొద్దిగా పుల్లని మజ్జిగ కలిపి వండితే మంచిది. కాకరకాయ కూర వండుకున్నప్పుడు ఆవపెట్టిన పెరుగు పచ్చడిని కూడా చేసుకొని తింటే కాకర వలన హాని కలగకుండా వుంటుంది.

మజ్జిగ : అతిగా ఏది తీసుకున్నా అది తప్పకుండా చెడునే కలిగిస్తుంది. ఆఖరికి మజ్జిగ కూడా అతిగా తీసుకోకుండా ఉండటమే మంచిది. మజ్జిగ ఎక్కువగా పులిసినా, బాగా చిలకక పోయినా, పెరుగు మీంచి మీగడ తియ్యకుండా చిలికినా ఆ మజ్జిగ అజీర్తిని కలిగించవచ్చు. అందువలన వాతం, శ్లేష్మం లాంటి దోషాలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానభాగాలుగా తీసుకుని, విడివిడిగా దంచి, అన్నీ కలిపి తగినంత ఉప్పుకూడా కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరుచుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని వేసుకుని తాగితే, మజ్జిగ వలన దోషాలు ఆగుతాయి.

చిరుతిళ్లు : చెక్కలు, జంతికలు, చక్కిలాలు, కారపూస, బూందీ లాంటి చిరు తిళ్లు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు వాత, కఫ దోషాలు పెరిగి, అజీర్తిని కలిగిస్తాయి. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడి కలిపిన మజ్జిగ తాగితే అవి తిన్నదోషాలు ఆగుతాయి.

జామపండు తిన్నప్పుడు చాలామందికి ఆ పూటంతా అదే త్రేన్పులు వస్తుంటాయి. జామపండు ముక్కల్ని ఉప్పు+కారం మిశ్రమం చల్లుకుని తింటే, అరగక పోవటం వుండదు. ఉప్పు, వాము పొడి కలిపి ముక్క లకు పట్టించి తింటే రుచిగా కూడా ఉంటాయి. అజీర్తి చేయవు లేదా జామపండు (జామకాయ కూడా) తిన్నప్పుడు గ్లాసు మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి కలిపిన పొడి ఒక చెంచా మోతాదులో కలిపి తీసుకోవటం ఎంతో మంచిది.

సూపు : అంబలి, జావ, గంజి... ఇలాంటివి తీసు కునేప్పుడు కొద్దిగా మిరియాలపొడి చేర్చుకుంటే అవి అరగకపోవటం వుండదు. ఉప్పు కలిపిన మిరియాల పొడి ఇందుకు శ్రేష్ఠం. గ్లాసు అంబలి లేదా జావలో ఒక చెంచా పంచదార కలిపితే గంజి, అంబలి, జావలలో ఉండే దోషాలు ఆగుతాయి. ఉల్లిపాయలు అతిగా తిన్నా అనేక దోషాలు కలుగుతాయి. పరిమితంగా తింటే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదనే సామెత నిజం. నిమ్మరసం పిండి, మిరియాల పొడి చల్లిన ఉల్లిపాయ పచ్చిముక్కలు తింటే, ఉల్లిదోషాలు విరుగుతాయి. చలవ చేస్తుంది.

శనగపిండి : మన వంటశాలలోకి అకస్మాత్తుగా శనగపిండి వచ్చి చేరింది. ఎంతలా చేరిందంటే ఇంక శనగపిండి లేకపోతే మనకు వండుకునేందుకు వంటలే లేనంతగా చేరింది.

మామూలుగా వండుకునే వంకాయ, దొండకాయ, బెండకాయల్ని కూడా శనగ పిండితో మాత్రమే వండుతున్న పరిస్థితి చాలా ఇళ్లలో గమనించవచ్చు. రోజు మొత్తంమీద ఎంత శనగపిండి తింటున్నాం అనేది లెక్క చూసుకోవాలి. అది పరిమితి దాటినట్టు గుర్తించగలిగితే మంచిది.

శనగపిండి కష్టంగా అరిగే ద్రవ్యం. జీర్ణశక్తి బలంగా లేనివారికి తప్పకుండా హాని చేస్తుంది. పేగులను దెబ్బ తీస్తుంది. అలాంటివారు కొద్దిగా తిన్నా అపకారమే చేస్తుంది. శరీర శ్రమ తక్కువగా ఉన్న వారికి జీర్ణశక్తి కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. అలాంటి వారికి శనగపప్పు, శనగలు, శనగపిండి విరోధమే! తక్కినవారు జీర్ణశక్తిననుసరించి అప్పుడప్పుడూ తినాల్సిన వస్తువే గానీ, ఈ శనగపిండి రోజూ ముప్పొద్దులా తినితీరవలసిన ఆహార ద్రవ్యం కానేకాదు.

శనగపిండి వలన ఆమ్లం ఎక్కువగా పెరుగుతుంది కాబట్టి, అది తిన్నప్పుడు క్షార గుణాలు కలిగిన ద్రవ్యాలను తీసుకోవాలి. మజ్జిగ, తినే సోడాఉప్పు లాంటివి ఇందుకు తోడ్పడతాయి. గుల్కంద లాంటి మృదు విరేచన ఔషధాన్ని తీసుకొంటే పొట్ట పాడవకుండా ఉంటుంది.

ముల్లంగి శనగపిండికి విరుగుడు ఔషధాలలో ముఖ్యమైంది. గసగసాలు కూడా శనగ పిండి వలన దోషాలు కలగకుండా మేలు చేస్తాయి. అయితే శనగపిండి తింటూ గసగసాలను కూడా తింటూ ఉంటే కొత్త సమస్యలు వస్తాయని గుర్తించాలి.

వేరుశనగపప్పు

శనగపిండి ఎంత పైత్యకారో వేరుశనగ పప్పు కూడా అంతే పైత్యకారి. శనగపిండి తిన్న తరువాత ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. కానీ, వేరుశనగ గింజలు తినేప్పుడే పైత్యం చేయటం ప్రారంభిస్తాయి. సరిపడనివాళ్లకు దగ్గు, ఆయాసం తెస్తాయి. గ్యాసు సమస్యల్ని పెంచుతాయి. అందుకని వేరుశనగపప్పుల్ని తినబోయే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నమ్మకమైన నెయ్యి కొద్దిగా వేసి, దాన్లో వేయించి తినాలి. వేరుశనగపప్పుల్ని వేసి వండుకునే వంటకాలలో కూడా ఇలానే నేతితో వేయించి వండుకోవాలి. వీటిని తినేప్పుడు బెల్లం లేదా పంచదార తింటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

వెల్లుల్లి

కేటరర్లు, హోటళ్లవాళ్ళు అతిగా వెల్లుల్లి, అల్లం కలిపి స్పైసీ వంటకాలు చేస్తుంటారు.

మామూలు ఇంటి తరహా భోజనంకన్నా భిన్నమైందిగా కనిపించటం కోసం అతిగా చింతపండు, శనగపిండి, నూనె, వెల్లుల్లి మసాలా కలిపి, వాటికి రంగులు వేసి వండుతున్నారు. వాటిని చూసి భోజనం అంటే ఇలానే చేయాలి కాబోలని మన యువత భావించటంలో తప్పులేదు. ఎందుకంటే ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఒకే తరహా భోజనం, ఒకే తరహా స్పైసీ వంటలు కనిపిస్తాయి.

ఎందులో చూసినా వెల్లుల్ని తప్ప ఇంకొక రుచి కనిపించదు.

కళ్ళు మూసుకొని ఒక కూరముక్క నోట్లో పెట్టుకొని అది ఏ కూరో రుచి చూసి చెప్పగల పరిస్థితి లేదు. ఏ కూరైనా ఒకటే రుచి..... వెల్లుల్లి రుచి! మాంసంలో సహజంగా ఉండే నీచు వాసన తెలియకుండా ఉండటానికి ఉగ్రగంధ అని పిలువబడే ఈ వెల్లుల్లిని సుగంధ ద్రవ్యంగా వేశారంటే అర్థం వుంది. కానీ, వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయిల్లో ఏ నీచువాసన పోవటానికి మనం వెల్లుల్లి అంతగా వేస్తున్నారు? ఎంత వెల్లుల్లి కలిపితే అంత గొప్ప ఆహారద్రవ్యంగా ఎందుకు భావిస్తున్నారు...? కూరని దాని సహజ రుచి తెలియకుండా వెల్లుల్ని రుచితో కప్పెట్టి దాని నిజమైన రుచిని ఎందుకు పొందలేకపోతున్నాం? కూర, పప్పు, పచ్చడి, ఊరగాయ పచ్చడి, పులుసు, చారు, సాంబారు ఇలా ఏ వంటకం తీసుకొన్నా అందులో వెల్లుల్లి కలిపితే రోజు మొత్తంమీద ఎంత వెల్లుల్లి తింటున్నామో ఎవరికివారే లెక్కలేసుకోవాలి. రోజుకి ఒకటీ లేదా రెండు రెబ్బలు కన్నా ఎక్కువ వెల్లుల్లి తింటే పొట్టని పాడుచేసుకుంటున్నట్టే లెక్క. వెల్లుల్లి అతిగా తినేవారి శరీరంలోంచి వెలువడే గవులు కంపు వారి ప్రతిష్టనీ, సమాజంలో వారి స్టేటస్‌నీ దెబ్బతీసేదిగా ఉంటుందని బహుశా వెల్లుల్లి ప్రియులు గమనించి ఉండరు. గమనిస్తే ఇంత వెల్లుల్లి వాడకం ఉండకపోను.

ఇంతకీ వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాల కోసం ఇంత ఎక్కువగా వెల్లుల్లిని తింటున్నారని అనుకుంటే అది అపోహే. వెల్లుల్లిని మనం ఔషధంగా వాడటంలేదు. సుగంద ద్రవ్యంగా మాత్రమే వాడుతున్నాం. బలాన్నిస్తాయి కదా అని బీ కాంప్లెక్సు మాత్రలు రోజూ ఓ డజను మింగితే ఏమౌతుంది..? వెల్లుల్లిని ఇంత ఎక్కువగా తింటే అదే అవుతుంది.

వెల్లుల్లి అమితంగా వేడి చేసే ద్రవ్యం. కడుపులో యాసిడ్ పెంచుతుంది. అల్సర్లు పెరగటానికి కారణం అవుతుంది. జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. అందువలన

కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం లాంటి ఎలర్జీ వ్యాధులు తేలికగా వస్తాయి. మనవాళ్ళు వెల్లుల్లికి అల్లాన్ని అదనంగా చేర్చిన మసాలా విపరీతంగా వేయటం వలన ఈ దోషాలు మరింత పెరుగుతాయి.

వెల్లుల్లినీ అల్లాన్ని వేరు చేసి ఆ రెండిటిలో ఏదో ఒకదాన్నే వాడితే కొంత నయంగా ఉంటుంది. నేతితో దోరగా వేయించిన వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని గానీ, వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని వేయించిన నేతిని గానీ వంటకాలలో కలుపుకోవటం వలన ఈ హాని జరగకుండా తప్పించుకోవచ్చు. అది కూడా పరిమితంగానే తినాలని మరిచిపోవద్దు. దానిమ్మగింజల రసంగానీ, నిమ్మరసంగానీ పుల్లని ద్రవ్యంగానీ వెల్లుల్లితో కొద్దిగా కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని అల్లం, వెల్లుల్లి పేష్టుకు బదులుగా కలుపుకొంటే జబ్బు చేయకుండా ఉంటుంది. ఉప్పు కలిపిన నీళ్ళలో వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేసి ఉడికించి, నీళ్లను వార్చేసి ఆ వెల్లుల్లిని వంటకాలలో కలుపుకొంటే జబ్బు చేయకుండా ఉంటుంది. పాలలో వేసి ఉడికించిన వెల్లుల్లి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. అలా ఉడికించిన పాలను తోడు పెట్టి పెరుగుపచ్చడి, మజ్జిగ పులుసు లాంటివి చేసుకోవచ్చు.

అల్లం

అల్లం కూడా వంటగదిలో ఒకప్పటికన్నా ఇపుడు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత కలిగిన ద్రవ్యం అయ్యింది. వెల్లుల్లిని తినని శాఖాహారులు కూడా వెర్రిగానే అల్లాన్ని వాడుతున్నారు. శాఖాహారులూ, మాంసాహారులూ కలిసి అతిగా తినే ద్రవ్యాలలో అల్లం ఒకటి. అల్లానికి బెల్లం విరుగుడు. తేనె, పంచదార పాకం లాంటివి కూడా ఉపశాంతినిస్తాయి. అందుకనే ఆరు రుచుల సిద్ధాంతాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఆయా వంటకాలను బట్టి ఆరు రుచులకూ తగిన ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఆహార పదార్థాల తయారీని మనం రూపకల్పన చేసుకోవాలి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరింటికి సమ ప్రాధాన్యత ఉంటే మనం సంపూర్ణ భోజనం చేసినట్టు లెక్క.

అటుకులు : అటుకులంటే తెలుగువాళ్ళకు చాలా ఇష్టం. కొత్త బియ్యం రాగానే మరమరాలు, అటుకులు పట్టించుకొని ఇంట్లో దాచుకునేవాళ్ళు సంవత్సరం పొడవునా అవి ఇంట్లో ఉండేవి. నలభై యాభై యేళ్ల క్రితం వరకూ మనది ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ. కాబట్టి, ప్రతి ఇంట్లోనూ ముత్తాత నుండి మునిమనవడి వరకూ కనీసం పాతికమంది ఉండేవాళ్ళు. పిల్లలున్న ఇళ్ళు కాబట్టి జబ్బు చేయకుండా ఉంటాయని అటుకులూ, మరమరాలూ అట్టేపెట్టుకునేవాళ్లు. బియ్యం లేదా బియ్యప్పిండికి బదులుగా అటుకులు వేసి అట్లు మొదలైనవి పోసుకునే అలవాటు కూడా ఉండేది.

మరమరాలను కొన్ని ప్రాంతాలలో బొరుగులు, వరి పేలాలు అని కూడా అంటారు. ఇతర ధాన్యాలు చాలా తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కానీ అటుకులు చాలా కష్టంగా అరుగుతాయి. అందుకని అటుకులు తిన్న తరువాత అజీర్తి బాధలు కలగకుండా ఉండేందుకు చిన్న గ్లాసు నీళ్లలో చిటికెడంత ఉప్పు, వేయించి దంచిన వాము పొడి అరచెంచా కలిపి తాగితే అటుకుల దోషం ఉండదు. మరమరాలు కూడా అతిగా తిన్నప్పుడు అజీర్తి నిస్తాయి. దీనికి పుదీనా విరుగుడు. ఏదో ఒక రూపంలో పుదీనా తీసుకొంటే అజీర్తి బాధలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. కానీ పుదీనా చాలామందికి వేడి చేస్తుంది. కాబట్టి ఏదీ అతిగా కాకుండా పరిమితంగా తీసుకొనేవాళ్ళకు ఎలాంటి ఇబ్బందులూ రావు.

సొరకాయ : సొరకాయల్ని ఆనబకాయ, ఆనపకాయ అని వివిధ ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు. పొడవుగా ఉండేవి, గుండ్రంగా ముంత లాగా ఉండేవి రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. ఇది కఫ ప్రధానమైన ఆహారద్రవ్యం. బాగా చలవ చేస్తుంది. కానీ కొన్ని శరీర తత్వాలకు ఇది తిన్నప్పుడు కఫం పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాంటివాళ్ళు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక చెంచాపొడిని గ్లాసు మజ్జిగతో తాగితే అపకారం చేయకుండా ఉంటుంది. జీలకర్ర పొడిని నీళ్ళలో వేసి టీ కాచినట్టి మరిగించి, వడగట్టి, పంచదార కలుపుకొని తాగితే కఫం పేరుకోకుండా విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

అరిసెలు : అరిసెలు తింటే ఆర్నెల్ల నాటి రోగాలను కూడా బయటపెడుతుందని చాలామందికి ఒక భయం ఉంది. కీళ్ళనొప్పులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, ఎలర్జీ వ్యాధులున్నవారు, మధుమేహ రోగులు అరిసెలు తింటానికి జంకుతారు. షుగరు రోగుల సంగతి అలా ఉంచితే, తక్కినవారు అరిసెలు తిన్న తరువాత ఇందాక చెప్పిన ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అరిసెల దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వాముని మరిగించి కాచిన టీ వేడివేడిగా తాగితే అరిసెల దోషం పోతుంది.

ఉలవచారు : ఉలవచారు, ఉలవలతో పప్పు, ఉలవల సున్నిపొడి, ఉలవ కట్టు, ఉలవలతో జావ(గంజి) ఇలాంటివి రకరకాలుగా తయారుచేసుకోవచ్చు. కానీ గుర్రాలకే కష్టంగా అరిగే ఈ ఉలవలు ఇనుప గుగ్గిళ్ల మాదిరి మనుషులకు మరింత కష్టంగా అరుగుతాయి. అందుకని దాని తయారీకి సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే పద్ధతుల్ని అవలంబించటం అవసరం. అందులో చింతపండుని పరిమితం చేసి,

నెయ్యి, వెన్న లేదా క్రీముని తగినంతగా కలుపుకోవటం వలన ఉలవల వంటకాలు తేలికగా అరుగుతాయి. ఉలవలకు వెన్న విరుగుడు. జీడిపప్పు ఎక్కువ శక్తిమంతమైన ప్రొటీన్ పదార్థం. ఇందులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని మాంసవృద్ధినీ, వీర్యవృద్ధినీ కలిగిస్తుంది. స్థూలకాయం రానీయదు. కానీ జీడిపప్పులోని ప్రొటీన్లు చాలామందికి సరిపడవు. అది తినగానే ఒళ్లంతా దురదలు, దద్దుర్లూ కలుగుతాయి. శరీరంలో ఎక్కడపడితే అక్కడ వాచి పైత్య వికారాలేర్పడతాయి. తలతిరుగుతుంది. కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతాయి. వాంతి వెళ్ళేలా ఉంటుంది. ఈ పైత్యం తగ్గటానికి ధనియాల పొడి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. పాలలో బెల్లంగానీ, కలకండ గానీ కలిపి తాగవచ్చు.

జిలేబీ : జిలేబీలు అమితంగా ఇష్టపడేవారు ఒకట్రొండు జిలేబీ చుట్టలతో సంతృప్తిపడరు. మనల్ని ఎక్కువగా ఆకర్షించి అమితంగా తినేలా చేస్తాయి జిలేబీలు. దీనివలన శీతపైత్యం అనే దోషం వస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. అంటే పైత్యపు దద్దుర్లూ, జీర్ణకోశంలో అనేక బాధలూ కలుగుతాయి. లవంగ మొగ్గలు రెండు బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగటం, దానిమ్మ గింజలు తినటం, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగటం లాంటివి దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. తీపి వస్తువులు ఏవి అతిగా తిన్నా ఈ విరుగుడు ద్రవ్యాలు పనిచేస్తాయి.

బెల్లం : బెల్లం అతిగా తిన్నప్పుడు కూడా ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మిశ్రమం విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. బూడిదగుమ్మడి రసాన్ని తీపికి విరుగుడుగా చెప్తారు. బూడిదగుమ్మడితో చేసిన హల్వాగానీ, ఆగ్రా స్వీట్లు గానీ ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. అయితే ఇవి కూడా అతిగా తినకూడదు. ఇందాక చెప్పుకున్న ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, లవంగాలు, పుదీన, వాము లాంటివి తీసుకొంటే బూడిదగుమ్మడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. ఎర్రగుమ్మడికాయ స్వతహాగా వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. నొప్పుల్ని పెంచుతుంది. అందుకని వ్యాధులతో బాధపడేవారు గుమ్మడికాయని తినరు. పండు గుమ్మడితోనూ, లేత గుమ్మడి తోనూ, గుమ్మడి ఆకుల్తోనూ రకరకాల వంటకాలు చేస్తారు. ఇది కష్టంగా అరిగే ఆహార ద్రవ్యాలలో ఒకటి. కాబట్టి నొప్పుల్నీ, ఎలెర్జీలనూ పెంచుతుంది. బూడిదగుమ్మడి చలవ చేస్తుంది. ఎర్రగుమ్మడి వేడి చేస్తుంది. అందుకని ఎర్ర గుమ్మడి తిన్న తరువాత అది ఎలాంటి ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉండేందుకు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగటం మంచిది.

మాదకద్రవ్యాలు : పాన్ మషాలాలు, కారాకిళ్ళీలు, జర్దా కిళ్ళీలు, తాంబూలాలు అతిగా తినే అలవాటున్న వారికి చిక్కటి పెరుగు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అంటే తమలపాకుల అతి వాడకం వలన ఎలాంటి దోషమూ కలగకుండా ఉంటుంది. గంజాయి, నల్లమందు లాంటి మాదకద్రవ్యాలకు పుల్లని మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిని కలిపి తాగించటం వలన మత్తు త్వరగా విడుతుంది. జామ ఆకుల రసం గంజాయికి విరుగుడుగా చెప్తారు.

కందిపప్పు : కందిపప్పును అమితంగా తిన్నప్పుడు బాగా వేడి చేస్తుంది. వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారు ఎక్కువగా వ్యాధులకు లోనౌతారు. నెయ్యి కందిపప్పుకు ప్రముఖమైన విరుగుడు ద్రవ్యం. శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమం ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కందిపప్పుని కొద్దిగా పులుపు చేర్చి వండటం వలన అది విషదోషాలను కలిగించకుండా ఉంటుంది. కానీ ఆదేశం ఇచ్చారు కదా..అని పులుపు మయం చేసుకొంటే ప్రమాదం. చింతపండు కన్నా చుక్కకూర, టమోటాలు తక్కువ పైత్యం చేస్తాయి.

పాలు : పాలలో పంచదార కలిపి తాగితే పాల వలన కలిగే దోషాలు ఆగుతాయి. మజ్జిగ, చల్ల తక్రం అని మజ్జిగని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని తాగటమే శ్రేయస్కరం. అయితే ఉప్పు ముప్పు కలిగేంత వేసుకోవటమూ మంచిది కాదుకదా!

ఉప్పు : ఉప్పుని అతిగా తిన్నప్పుడు చలవచేసే బార్లీ జావ, సగ్గు బియ్యం జావ, సబ్జా గింజలు, పళ్లరసాల్లాంటివి తీసుకోవటం మంచిది. మూత్రం ఎక్కువ అయ్యే ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకొంటే రక్తంలో అధికంగా పెరిగిన ఉప్పు కొట్టుకుపోయి శరీరం కుదుటపడుతుంది. భోజనంలో రెండు రోజులపాటు ఉప్పులేని ఆహారం తినటం వలన ముప్పు తప్పుతుంది.

మినపప్పు వంటకాలకు విరుగుడు : అట్లు, ఇడ్లీలు, గారెలు తినేప్పుడు శనగపప్పు చట్నీ మాత్రమే ఉండాలనే నియమం పెట్టుకున్నందు వలన మినపప్పు, శనగపప్పు కలిసి కడుపులో ఉబ్బరం, అజీర్తి పెంచుతాయి. అందువలన వాతమూ, పైత్యమూ రెండూ పెరుగుతాయి.

మినపప్పుతో వంటకాలు చేసుకునేప్పుడు వాము, జీలకర్ర, ధనియాలు, శొంఠి ఈ నాలుగింటినీ మెత్తగా దంచిన కారప్పొడిని నంజుకోవటానికి ఉపయోగించుకుంటే అపకారం చెయ్యకుండా వుంటాయి. ఈ పొడితో టమోటాగాని, లేత కొబ్బరి గానీ

కలిపి చట్నీ చేసుకుని, దానితో మినపప్పు వంటకాలు తినడం వలన జీర్ణశక్తి పాడవకుండా వుంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు పెరక్కుండా వుంటాయి. పైత్యం (కడుపులో యాసిడ్ పెరగటం) చేయకుండా వుంటుంది.

అన్న దోషాలకు విరుగుడు : మనం చాలా మంచి బియ్యమే కొనుక్కుంటాం. కమ్మగా వండుకోవాలనే ప్రయత్నిస్తాం. కానీ, అమితంగా తినడం, వేళగాని వేళలో తినడం, సరిగా ఉడకని అన్నం తినడం, బిరుసుగా ఉడికిన అన్నం తినడం, ఒక దానికొకటి సరిపడని వస్తువులను తినడం - ఇలాంటివి సహజంగా మనం చేసే తప్పులు. వీటి వలన అన్న దోషాలు ఏర్పడి జీర్ణకోశ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుంది. కడుపులో వాతాది దోషాలు పెరిగి, అనేక వ్యాధులకు రాజబాట ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి జరిగినంత మాత్రానే ఇలా జరుగుతుందా...? అనుకోవద్దు. ఇలానే మనం ఏదో ఒక అన్న దోషం ఏర్పడేలా చేస్తూనే వుంటాం. ఈ అన్న దోషాలకు విరుగుడు మజ్జిగ. ఆవు మజ్జిగ అయితే మరీ మంచిది. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఒక చెంచా పొడిని మజ్జిగ అన్నంలో నంజుకుని తింటే అన్న దోషాలు కలగకుండా వుంటాయి. కంఠ పర్యంతం తిన్న వెంటనే మళ్లీ తినాలన్నంత ఆకలి కలుగుతుంది. అన్నం తిన్న తర్వాత భుక్తాయాసం కలగకుండా వుంటుంది.

టీ, కాఫీ దోషాలకు విరుగుడు : టీ, కాఫీలను పదే పదే తాగడం ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువయ్యింది. ఇవి రెండూ మాదక ద్రవ్యాలే. వీటికి అలవాటుపడేలా మనల్ని ఇవే చేస్తాయి. మాదక ద్రవ్యాలకు “మోహనం” అనే గుణం వుంటుంది. దాని వలలో పడి మనం టీ, కాఫీలకు బానిసలమై పదేపదే తాగుతుంటాం.

ఇవన్నీ చెడు అలవాట్లనే భావన మనలో పెద్దగా లేదు. మద్యపానంలాగా టీ, కాఫీల గురించి అంత చెడు అలవాటనే ముద్ర వెయ్యనవసరం లేదని ఎక్కువ మంది అభిప్రాయం.

పౌర సంబంధాలు ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులకు, అతిథుల రాకపోకలు ఎక్కువగా వుండే వాళ్లకు, వ్యాపారులకు, అధికారులకు, టీ, కాఫీల దాడి ఎక్కువగా వుంటుంది. పరిమితి దాటి ఎక్కువగా టీని గాని, కాఫీని గానీ సేవిస్తున్న వ్యక్తులు పంచదార వేసుకున్న పాలు తాగితే కాఫీ గింజలకు విరుగుడుగా వుంటుంది. ‘బ్లాక్ కాఫీ’ కన్నా పాలు పోసిన కాఫీ తక్కువ అపకారం చేస్తుంది. నిమ్మపండు రసం పిండి, పంచదార కలిపిన నీళ్ళు తాగితే టీ, కాఫీల వలన కలిగే పైత్యం తగ్గుతుంది. పాలు లేకుండా బ్లాక్ కాఫీ, బ్లాక్ టీలు పరిమితంగా తాగితే కొవ్వు అధికంగా వెళ్లకుండా

వుంటుంది కదా... అని ఒక ప్రశ్న తరచూ వినిపిస్తూ వుంటుంది. ప్రపంచంలో అధిక దేశాల వారు పెద్ద మగ్గులో పలుచని కాఫీ, టీ కషాయం తాగడానికి అలవాటుపడ్డారు. పాలు కలుపుకొని చిక్కని కాఫీ, టీలను తాగే అలవాటు మనది. ఈ కషాయంలో నిమ్మరసం, పొదీనా, తులసాకులు, మిరియాల పొడి లాంటివి కలిపి తాగితే దోషం వుండదు.

పాలు కలిపిన కాఫీ లేదా టీ తాగిన వెంటనే విరుగుడుగా నిమ్మరసం తాగటానికి వీలవదు కాబట్టి ఒక గంట ఎడం ఇచ్చి తాగితే కాఫీ లేదా టీ అతిగా తాగిన దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాఫీ లేదా టీ తాగిన తరువాత ఒక చెంచాడు "సోంపు" తింటే దోషాలు కలగకుండా వుంటాయి.

కొబ్బరికి విరుగుడు పంచదార : కొందరు కొబ్బరిని అతిగా తింటూ వుంటారు. ప్రతి ఆహార పదార్థంలోనూ కొబ్బరి వేసే అలవాటు వుంటుంది. కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి అన్నీ కొబ్బరితో కలిపి చేయటం వలన అధిక రుచి కలుగుతుందనుకుంటారు. అన్నీ కలిపి, రోజు మొత్తం మీద ఎంత కొబ్బరి తింటున్నామో లెక్క వేసుకొంటే కొబ్బరి అతిగా తిన్నట్టేనని గుర్తించగలుగుతాము.

లేత కొబ్బరి కన్నా ముదిరిన కొబ్బరి ఎక్కువ పైత్యకారి, అది తింటూ వుండగానే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదల వంటి బాధలు కలగవచ్చు. నిమ్మరసం పంచదార కలిపిన నీళ్లు తాగితే కొబ్బరి దోషం తగ్గుతుంది. మనకు దొరికే కాయలు ముదురు కాయలే. లేతగా వుండే కొబ్బరికాయలు పెద్దగా దొరకడం లేదు. హోటళ్ళ వాళ్ళు కూడా ఈ కాయల్నే కూరల్లోనూ, పచ్చళ్ళలోనూ, చట్నీలలోనూ వాడుతున్నారు. ముదురు కొబ్బరి తినకుండా వుండటమే అందరికీ మంచిది.

కోడిగుడ్డు దోషానికి పంచదార పాకం విరుగుడు : రుచిగా వున్నాయి గదా అని కోడిగుడ్లు గాని, గుడ్డు లోపలి సొనగానీ కలిసినవి అతిగా తిన్నప్పుడు ఏర్పడే పైత్య దోషాలకు విరుగుడుగా పంచదార పాకం తాగితే పైత్యం తగ్గుతుంది. దాల్చినచెక్క పొడిని పాలలో వేసి మరిగించి, వడగట్టి ఆ పాలు తాగితే కోడిగుడ్ల వలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేసి, బాధలు ఉపశమిస్తాయి.

నూనె పదార్థాలకు విరుగుడు శొంఠి : కూరల ద్వారాగాని, ఫ్రైడ్‌రైస్, బిరియానీ లాంటి ఆహార పదార్థాల ద్వారా గాని, బజ్జీలు, పునుగుల్లాంటి వాటి ద్వారాగాని నూనె ఎక్కువగా కడుపులోకి వెళ్లినందు వలన దప్పిక, తల తిరుగుడు, వికారం, ఎసిడిటీ బాధలు కలుగుతాయి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మెత్తగా నూరిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని చెంచా మోతాదును గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే పైత్య బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. నూనె దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

నూనె పదార్థాలు ఏవి తిన్నా వెంటనే వేడి నీళ్ళు తాగితే గొంతు శుద్ధి అవుతుంది. ఉప్పు కలిపిన జావ (గంజి) వేడిగా తాగినా నూనె దోషాలు ఆగుతాయి. వేడి వేడి మిరియాల పాలు తాగినా మంచిదే!

చింతపండు దోషాలకు విరుగుడు : వామన (లేత) చింతకాయల పచ్చడి గానీ, చింతచిగురు పప్పుగానీ, కొత్త చింతపండుగానీ అతిగా తిన్నందువలన గొంతులో కఫం పెరుగుతుంది. బీపీ పెరుగుతుంది. కడుపులో విపరీతంగా పైత్యం (ఎసిడిటీ) పెరుగుతుంది. ఎలెర్జీలు, కీళ్లవాతం మొదలైన బాధలున్న వారికి ఆయా బాధలు పెరుగుతాయి.

పటికబెల్లం గానీ, పంచదార గానీ తింటే కొంతమేర పైత్యం తగ్గుతుంది. వేడి ఉపశమిస్తుంది. మిరియాల పొడి, పసుపు, అల్లం, ఉప్పు తగు పాళ్లలో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే "చింత" వలన కలిగే చింతలు ఉపశమిస్తాయి.

పెరుగు మీద, మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిని వంచి, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని కలుపుకొని కడుపునిండా తాగితే పైత్యం తగ్గుతుంది.

ఆహార పదార్థాలను కొనే ప్రణాళిక

పాతదైనంతమాత్రాన గొప్పదీ కాదు, కొత్తదైనంత మాత్రాన తిరుగులేనిదీ కాదు. ఒకప్పటి కూరగాయలకున్న రుచి ఈనాడు మార్కెట్లో దొరుకుతున్న కూరగాయలకు లేదు. ఇప్పుడు ఆధునిక వంటపొయ్యిలమీద వండుతున్న వంటల్లో మనం గర్వించవలసింది కూడా ఏమీలేదు.

సుమారుగా ఓ ముప్పయ్యేళ్ల క్రితం వరకూ రామ్ములక్కాయలే మనకు దొరికేవి. వాటితో వండిన పప్పు అమృతంలా ఉండేది. పచ్చడి గానీ, ఊరగాయగానీ వాటితో ఎంతో కమ్మగా ఉండేవి. రామ్ములక్కాయలు టొమేటోలుగా సంకరం అయి మార్కెట్టుకొచ్చాయి. కొన్నాళ్ళు పాత రామ్ములక్కాయల్ని నాటుకాయలంటూ అమ్మేవారు. క్రమేణా అవికూడా కనుమరుగై పోయాయి. ఈనాటి టొమేటోలలో అప్పటి రుచిని వెదుక్కొంటే కలికానిక్కూడా కనిపించదు. ఎందుకని ...?

నేలములక అని, చిన్న పొదలాంటి చెట్టుంది. దాని కాయలు ఈ టొమేటో పండు ఆకారంలోనూ, అదే రంగులోనూ ఉంటాయి. కానీ బఠాణీ గింజంత పరిమాణంలోనే ఉంటాయి. బహుశా పోర్చుగీసులు టొమేటో పండుని భారతదేశానికి తెచ్చినప్పుడు మన ములకపండు కన్నా కొంచెం పెద్దవిగా ఉన్నాయి కాబట్టి రామములకపండు అని పిలిచి ఉంటారు. ఆ తరువాత వీటిని ఇతర పళ్లతో సంకరం చేసి కొత్త పంటలను సృష్టించే క్రమంలో బజ్జీ వంకాయంత (egg fruit) పెద్ద పరిమాణంలో టొమేటోలొచ్చాయి. పరిమాణం పెరిగే కొద్దీ వాటిలోని స్వారస్యం తగ్గిపోతూ వచ్చింది. దీని అర్థం టొమేటో పళ్లలో చిన్నవి బావుంటాయనీ, పెద్దవి రుచిగా ఉండవనీ కాదు. ఆనాటి రామ్ములక్కాయలకున్న రుచి ఈనాటి టమోటాలకు లేదనేదే బాధ... అంతే !

ఆ మాటకొస్తే ఒకప్పటి కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పులకున్న రుచి యిప్పుడు దొరికే వాటికుంటోందా...? తోటకూర, పాలకూర లాంటివి వెనకటి రుచినే ఇస్తున్నాయా...? రుచిని ఇలా చెడకొట్టి పండించటానికి కారణా లేమిటి...? ఇవన్నీ ఈ దేశపు పౌరులు అడగరాని ప్రశ్నలు. అడిగినా సమాధానం చెప్పే వారుండరు !

ప్రజలలో ఆరోగ్య స్పృహ తగినంత లేక పోవటం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పు కోవాలి!. సహజమైన జీవిత విధానాన్ని కృత్రిమత్వంతో నింపుకోవటాన్ని ఒక ఘనతగా భావించుకొనే తత్త్వం యిటీవలి కాలంలో విపరీతంగా పెరిగింది. దాన్నిబట్టి అన్నీ కృత్రిమం, విషాలుగా అనేక నిత్యావసర వస్తువులు తయారవుతున్నాయి. సింథటిక్ పాలు, కబేళా నుంచి తెచ్చిన కొవ్వుతో కాచిన నెయ్యి, పటికపొడి, మానుపసుపు వేసి బెల్లం పిప్పి కలిపి కాచిన తేనె యిలా ఒకటేమిటీ, జనం వాడుకొంటున్న వాటిలో అసలు ఏదో నకిలీ ఏదో తెలుసు కోగలిగే లోగా ఏ కేన్సరో వచ్చి చచ్చిపోతున్నారు. ఎవరెట్లాపోతే మనకేమిటనుకునే ఉత్పత్తిదారులూ, వ్యాపారుల వలన, వారిని అజమాయిషీ చేయాల్సిన అధికారులూ లేనందువలన యిలా పోయేవారుపోతున్నారు. పుట్టేవారు అవకరాలతో పుడుతున్నారు.

ఒక పళ్లమొక్క మీద పురుగుమందు చల్లారనుకోండి... చెట్టు కొమ్మలకు, ఆకులకూ, పళ్లక్కూడా ఆ విషపు మందు పట్టుకొంటుంది కదా ! ఇదే పురుగుమందుని ఒక ఆకు కూర మొక్కకు కొట్టినపుడు దాని ఆకుల నిండా ఆ మందే వ్యాపించి ఉంటుంది కదా....? దాన్ని పూర్తిగా మనం తింటున్నాం కదా ...! వాటిని మనం

తిన్నప్పుడు దానితో పాటు విషాన్ని కూడా తింటున్నాం. ఆ సంగతి పురుగుమందు అమ్మినవాడిగ్గానీ, చెట్టుకు పురుగుమందు కొట్టినవాడిగ్గానీ, అజమాయిషీ అధికారిగ్గానీ అనవసరం.

అమెరికావారు మనకు పురుగుమందులు అమ్ముతారు. కానీ, వారు అమ్మిన ఆ పురుగు మందుల్ని కొట్టిన మన కూరగాయలను, పళ్లను, ఆకుకూరలను అమెరికన్లు పొరబాటున కూడా తినరు. మన దేశీయులు బకరాలు కదా... చచ్చినట్టు పురుగుమందు కొట్టుకొని తిని, బతికినంతకాలం బతుకుతాం.

ఇలాంటి విషపూరిత ఆహారపదార్థాలను ఈ దేశీయులు తినరనీ, ఇది ఆయుర్వేదంలాంటి శాస్త్రాలు పుట్టిన జ్ఞానభూమి అనీ, ఇక్కడి ప్రజలు చైతన్యవంతులనీ, కల్తీలను, కృత్రిమ విషాలను దగ్గరకు రానివ్వరనీ, ఈ దేశీయులతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలనే భయం దుష్టశక్తులకున్నప్పుడు కదా, ఇలాంటివి ఆగేది...!

రెండువందల ఏళ్ల క్రితం మన తెలుగువారి మామిడికాయలను, ఊరగాయలను, పళ్లరసాలనూ ఎగబడి కొనేది అమెరికా ! అమెరికాతో వ్యాపారం ఊపందుకొన్నాక, ఇక్కడి డచ్చి, ఫ్రెంచి, ఇంగ్లీషు వ్యాపారులు తెలుగు ప్రజల్ని ప్రోత్సహించి, రకరకాల ఊరగాయలను మనతో తయారుచేయించి అమెరికాకు ఎగుమతి చేసేవారు. తెలుగువారికి ఊరగాయల తయారీలో అంత ప్రసిద్ధి రావటానికి ఆనాటి అంతర్జాతీయ వాణిజ్యం ఒక కారణం. క్రమేణా అమెరికాలో కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో మామిడి పండటం మొదలయ్యింది. దాంతో భారతదేశపు మామిడి దిగుమతి తగ్గించుకొంది అమెరికా ! గత పదిహేనేళ్ళుగా మన మామిడి పళ్ళను నిషేధించింది కూడా !

మనం వాళ్ల పురుగుమందులూ, ఎరువులూ కొని స్వామిభక్తి చాటుకొంటున్నాం. అమెరికా మాత్రం మన ఉత్పత్తుల్ని నిషేధిస్తుంది. మన ఒక వస్తువును వాళ్ళు నిషేధిస్తే బదులుగా హానికారకమైన వారి మరొక వస్తువును మనం నిషేధించగలిగే స్థితిలో ఉంటే వాణిజ్యం గౌరవప్రదంగా జరిగినట్టు లెక్క.

ఎల్లకాలం మనం పుచ్చుకొనే స్థితిలో (receiving end) ఉండాల్సినంత అగత్యం మనకేముంది...? మనకు కావల్సినదాన్ని కొనుక్కొనే స్వేచ్ఛ మనకుండాలి. అమ్మేవాడి దగ్గర ఉన్నదాన్ని చచ్చినట్టు కొనుక్కుని వెళ్లటం అంటే, మనకి ఏది అవసరమో అమ్మేవాడు నిర్దేశించటం అని అర్థం. కాకా హొటల్లో కూడా ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీలకు బదులు పిజ్జా, రోటీలు ఉంచి ఇవి మాత్రమే తినాలని మనల్ని శాసించే ప్రమాదం

ఉంది. పెద్దపెద్ద మాల్సు ఏర్పడుతున్నకొద్దీ వినియోగదారుని ఇలా నిర్దేశించే ధోరణి మరింత పెరుగుతుంది. మనలో అలాంటి వ్యవస్థపట్ల మోజు పెరగకుండా ఉండాలి. వ్యామోహం వలన మనం చాలా నష్టపోతాం!

ఇదంతా ప్రణాళిక లేని జీవిత విధానం వలన కలుగుతున్న యిబ్బంది. మనకు ఆర్థిక ప్రణాళిక, ఆరోగ్య ప్రణాళిక, ఆహార ప్రణాళికలతో పాటు, ఆహార పదార్థాలను కొనే ప్రణాళిక కూడా కావాలి. సంస్కృతీ సంపన్నమైన మన జీవన వ్యవస్థను అగౌరవ పరచుకున్నందువలన కలిగే నష్టం యిది !

ఆహారాలెన్ని ఉన్నా సున్నిపొడే మిన్న!

వాన, వేడి, చలి మిళితంగా ఉండే కాలంలో తినవలసిన ద్రవ్యాలలో సున్నిపొడి ఒకటి. సున్నిపొడిని తెలుగువారు ఇష్టంగా తింటారు. ఇతరులకు దీని గురించి అంతగా తెలియదు. తెలుగువారి ఆస్తి ఇది!

చూర్ణం అనే సంస్కృత పదానికి వికృతి పదంగా సున్ని అనే తెలుగుమాట పుట్టింది. పప్పుధాన్యాన్ని మెత్తగా విసిరితే దాన్ని సున్ని అంటారు.

సున్నిని రెండు రకాల ప్రయోజనాల కోసం వాడతారు. మొదటిది సున్నిపిండి. నలుగు పెట్టి స్నానం చేయటానికి ఉపయోగపడ్తుంది. రెండవది సున్నిపొడి. ఉప్పు కారం వగైరా కలిపి అన్నంలో తింటానికి ఉపయోగపడుతుంది. సున్నిపిండికీ, సున్నిపొడికీ తేడా ఇది!

ఏ పప్పుధాన్యాన్ని సున్ని చేశామో ఆ ధాన్యపు గుణాలన్నీ దాని సున్నిపొడికి ఉంటాయి. పప్పుధాన్యాన్ని దోరగా వేయిస్తున్నాం కాబట్టి, అతిగా కాలటం, ఉడకటం లాంటివి ఉండవు. దోరగా వేయిచటం వలన మరింత తేలికగా అరిగే స్వబావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువలన సున్నిపొడి ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థం అనేక రోజుల పాటు నిలవ ఉంచుకోదగినదిగా ఉంటుంది. వండుకొనే ఓపిక లేనప్పుడు, అవకాశం లేనప్పుడు, ప్రయాణాలలో ఉన్నప్పుడు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు తినే కన్నా సున్నిపొడితో కడుపు నింపుకోవటం మంచిది కదా...!

1. కందిసున్ని

ఆరుద్ర "ఇంటింటి పజ్యాలు" పుస్తకంలో కందిసున్నిని ప్రస్తావిస్తూ, "నిన్ను ముంచకపోతే నన్ను ముంచుతావట" అంటాడు. కందిపొడిని నెయ్యి వేసుకొని

తినకపోతే అది అజీర్తి చేసి అనేక అనర్థాలకు దారి తీస్తుందని దీని భావం. నేతితో తింటే సమస్త రోగాలనూ హరిస్తుందని ఇందులోని అంతరార్థం కూడా!

పప్పుధాన్యాలలో కంది పప్పు గొప్పదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. కంది పప్పుని వేయించి, కొంచెం బరకగా విసిరిన పిండిని కందిసున్ని అంటారు. ఇది కఫరోగాలు తగ్గిస్తుంది. వేడిని పోగొడుతుంది. కందిపప్పుతో పప్పు వండుకున్నా, పచ్చడి చేసుకున్నా సున్ని తయారు చేసుకున్నా గుణాలొక్కటే. కాకపోతే, కందిసున్ని కన్నా కందిపచ్చడి, కంది పచ్చడి కన్నా కందిపప్పు తేలిగ్గా అరిగే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థం ఇది. శరీర వర్చస్సు, కాంతీ పెరుగుతాయి. మిరప కారానికి బదులు మిరియాలు, జీలకర్ర పొడి కొద్దిగా కలిపితే ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. కందిసున్నిని ఆవకాయతోనో, గోంగూరతోనో తిని తీరాలనే రూలు ఏమీ లేదు. కొంచెం కారంగానే ఉంటుంది కాబట్టి, ఒక పళ్లెంలో వేడి అన్నం తీసుకొని తగినంత కందిసున్ని కలిపి, ఇంగువ తాలింపు పెడితే, అది కందిపచ్చడిలాగా రుచిగా ఉంటుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. మాంసంతో సమానమైన మాంసకృత్తులు ఇందులో ఉన్నాయి. ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. ఎలెర్జీకి వాడుకొనే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. జీర్ణశక్తి బావుంటే, అన్ని వ్యాధులవారూ తినదగిన ఆహార పదార్థం. గాయాలయిన వారికీ, ఆపరేషన్లు అయిన వారికీ, జ్వరంపడి లేచిన వారికీ ఆకలిని బట్టి పెట్టదగిన ఆహార పదార్థం కందిసున్ని!

2. శనగసున్ని

పేరంటాల సామాగ్రిలో శనగలు ప్రధానం. మాంగల్యానికీ, సౌభాగ్యానికీ శనగలను సంకేతంగా భావించారు మన పెద్దలు. పుట్నాలశనగలు అంటే, శనగ పేలాలు. వాటి పప్పుని పుట్నాల శనపప్పు అంటారు. దీన్ని మెత్తగా విసిరి కందిసున్ని తయారు చేస్తారు. పుట్నాల శనగలు లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందుకు విరుద్ధంగా గుండ్రటి బఠాణీ శనగలు లైంగిక శక్తిని చంపుతాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా ప్రకటించింది. మనకు బజారులో దొరికే శనగపిండి లైంగిక శక్తిని పెంచే ఎర్ర శనగలతో చేసినదో లేక బఠాణీలతో చేసినదో తెలియదు కాబట్టి, వేయించిన శనగపప్పుతో చేసిన శనగసున్ని, శనగ పిండి కన్నా అనేక విధాల ఆరోగ్యదాయకం. నెయ్యి వేసుకొని తింటే అజీర్తి చెయ్యదు. మంచి బలాన్నిస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ప్రొద్దునపూట ఇడ్లీ అట్టు పూరీలకన్నా శనగ సున్ని, కందిసున్ని లాంటివి కలిపిన అన్నం పెడితే బలకరంగా ఉంటుంది. కడుపులో దండిగా ఉంటుంది. జీర్ణశక్తి

బలంగా లేనప్పుడు మాత్రం దీని జోలికి రాకుండా ఉండటం మంచిది. ఎలెర్జీ దోషాలు, జీర్ణకోశ సమస్యలు పెరుగుతాయి. కీళ్లవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులూ, అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్, పేగుపూత లాంటి వ్యాధులలో జీర్ణశక్తి చాలా మందంగా ఉంటుంది. వారికి దీన్ని పెట్టకుండా ఉండటమే మేలు. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. పాలిచ్చే తల్లులకు పెడితే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి.

3. ఉలవసున్ని

ఉలవలను గుర్రాలకు, ఎద్దులకు గుగ్గిళ్ళు చేసి పెట్టడానికే గానీ మనుష్యులు తినేందుకు కాదని చాలామందిలో ఒక నమ్మకం ఇంకా ఉంది. అంత బలిష్టమైన జంతువుల "హార్స్ పవరు" పెరిగేందుకు తోడ్పడే ఉలవలను మనుషులు ఎందుకు సద్వినియోగ పరచుకోలేకపోతున్నారో ఎవరికి వారే ఆలోచించుకోవాలి. ఉలవలను దోరగా వేయించి విసిరిన పిండిని ఉలవ సున్ని అంటారు. రుచికీ కమ్మదనానికీ ఇది కందిసున్ని, శనగసున్ని లాంటి వాటికి ఏమాత్రం తీసిపోదు. కందిసున్ని విసిరేప్పుడు కొద్దిగా ఉలవలను కూడా వేయించి కలిపితే ఒక విధమైన కమ్మని సుగంధం ఆ సున్నికి వస్తుంది. ఉలవసున్ని ప్రత్యేకత ఇది.

దీన్ని వాత వ్యాధులున్నవారికి రోజూ పెట్టినా తప్పులేదు. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి లాంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది ఔషధంతో సమానమే! గుగ్గిళ్ళుగా ఉడికించుకున్నా, చారులాగా కాచుకున్నా సున్నిలాగా విసురుకున్నా గుణాలు సమానమే! ఉలవచారులో చింతపండు ఎక్కువ కలుస్తుంది కాబట్టి దానికన్నా ఉలవసున్ని మేలు చేస్తుంది. దీనికి కొద్దిగా వేడి చేసే స్వభావం ఉంది కాబట్టి, వేడి శరీరతత్వం ఉన్నవారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. జీర్ణాశయ వ్యాధులు, గ్యాసు, ఎసిడిటీ ఉన్నవారికి కంది సున్ని, శనగసున్ని కన్నా ఉలవ సున్ని ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

ఉలవలు పేరు చెప్పగానే స్థూలకాయం, మూత్రకోశ వ్యాధులకు గొప్ప ఔషధం అనే సంగతి మొదట మనకు గుర్తుకు రావాలి. స్థూలకాయంతో సతమతమయ్యేవారు ప్రొద్దునపూట అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు మానేసి ఉలవసున్ని కలుపుకొని నాలుగు ముద్దలు అన్నం తింటే మంచిది. కడుపు నిండుతుంది. దండిగా ఉంటుంది. డైటింగుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వరి అన్నానికి బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జలతో అన్నం వండుకొని ఉలవసున్ని కలుపుకొని తింటే గొప్ప మార్పు కనిపిస్తుంది.

ఉలవలకు సరగుణం ఉందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. అంటే, తినగానే దాని ప్రభావం శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుందన్నమాట! అందుకని దీర్ఘకాలం ఔషధ

సేవన చేస్తున్న వారు ఉలవ సున్ని తింటూ ఉంటే వాడుకొంటున్న మందులు బాగా పని చేస్తాయన్నమాట! రక్తంలో కొవ్వు అధికంగా ఉన్నవారు కూడా తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది.

4. మినప సున్ని

మినప సున్ని ప్రాధాన్యతని మినపసున్ని ఉండలు చెప్పకనే చెప్తాయి. అత్తారింట్లో ప్రేమ మీర పెట్టే సున్నిఉండలు కొత్త అల్లుడికి లైంగిక శక్తినీ, ఆసక్తినీ పెంచుతాయని ఇవి చేసిపెడతారు. ఒప్పుల కుప్ప - వయ్యారిభామ పాటలో మినపసున్నీ నెయ్యీ కలిపి నీ మొగుడికి పెడితే నీకు సంతోషం కలుగుతుందని ఉంది. అదీ మినపసున్ని ప్రత్యేకత. అందులో బెల్లం కలిపితే అది స్వీటు. కారం కలిపితే అది హాటు. రెండింటికీ గుణాలు సమానమే! మిరియాల పొడి, జీలకర్ర, ఇంగువ తగినంత ఉప్పు కలిపిన మినపసున్ని, అన్నంలోకి రుచికరంగా ఉంటుంది. వెర్రి ఆకలి ఉన్నవారికీ, ఎప్పుడూ తిండి ధ్యాసే ఉండే వారికీ కడుపులో దండిగా ఉండే ఆహారం పడితే గానీ తృప్తి కలగని వారికీ మినపసున్ని కలిపిన అన్నం దండిగా ఉంటుంది. తృప్తి నిస్తుంది. మధ్యాహ్నం పూట బాగా ఆలస్యంగా భోజనం చేసేవారు ప్రొద్దునపూట మినపసున్ని అన్నం తింటే, మధ్యాన్న భోజనం ఒక గంట ఆలశ్యం అయినా ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఉంటుంది. వాత వ్యాధులతో బాధపడే వారందరికీ మినపసున్ని మేలు చేస్తుంది. కాకపోతే జీర్ణశక్తి ననుసరించి తినాలి. బీపీ వ్యాధి ఉన్నవారిక్కూడా మంచిదే! షుగరు రోగులు, స్థూలకాయులూ పరిమితంగా తినాలి. చదువుకొనే పిల్లలకు అలసట కలుగకుండా కాపాడుతుంది. సాయంత్రం అలిసిపోయి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలకు మినపసున్ని, నెయ్యి వేసి కలిపిన అన్నం నాలుగు ముద్దలు పెట్టండి చాలు, వెంటనే శక్తిని పుంజుకొంటారు. పోలియో, రికెట్సు, మస్క్యులర్ డిస్ట్రపీలాంటి ఇతర క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లో మినప సున్నిని తప్పక పెట్టాలి. మాంసకండరాలు బలంగా పెరగటానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. గుండె జబ్బులున్నవారికి మంచి చేస్తుంది.

పెసర సున్ని

పప్పు ధాన్యాలలోకెల్లా అత్యంత చలవచేసే ద్రవ్యం పెసలు. స్వభావ రీత్యా మినపప్పుతో సమానమైన సుగుణాలు దీనికీ ఉన్నాయని చెప్పినప్పటికీ, మినుములే ఒకింత ఎక్కువ శక్తిమంతులు. మినుములు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ, వేడి చేస్తాయి. పెసలు కూడా వాతాన్ని తగ్గించేవే గానీ చలవ చేస్తాయి. అదీ తేడా!

పెసర సున్ని విరేచనాల వ్యాధిలో మేలు చేస్తుంది. కంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి పెట్టదగిన ఆహార పదార్థం. పెసర పప్పు, ఉలవలు వేయించి కలిపిన సున్ని అనేక రకాలుగా ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది. రెండింటి గుణాలను సమానంగా పొందవచ్చు కూడా! చదువుకొనే పిల్లలకు ఇలాంటివి పెడితే ఇష్టంగా తింటారు. బలంగా ఎదుగుతారు. మేధా శక్తి పెరుగుతుంది. మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ తగు పాళ్ళలో కలిపి పెసర సున్ని తయారు చేసుకోవాలి.

6. అలచందల సున్ని

అలచందలను కూడా దోరగా వేయించి సున్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. రుచికరంగానే ఉంటాయి. సంతానలేమితో బాధపడుతున్న పురుషులకు శుక్రకణాల పెరగటానికి దోహద పడతాయి. బలకరంగా ఉంటాయి. కొంచెం మలబద్ధతని కలిగిస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు పాలను పెంచుతాయి.

ఇంకా... వేరుశనగపప్పులతోనూ, నువ్వుపప్పులతోనూ, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి లాంటి ద్రవ్యాలతో కూడా సున్నిపొడి తయారు చేసుకోవచ్చు. దేని ప్రయోజనం దానికుంది. ఆహారాన్ని కేవలం కడుపు నింపుకొనే ఒక సాధనం. లేదా నాలుకను సంతృప్తి పరచుకొనే ఒక ఉపాయం అనుకుంటే సరిపోదు. ఆహారం మన శరీరాన్ని పాలిస్తోంది. దాని ప్రభావాన్ని గమనించుకొని దాని వలన మనకు అవసరమైన ప్రయోజనాలను పొందగలగటంలో విజ్ఞత ఉంటుంది.

ఇంధనం పొదుపు చేసే ఆహారం

పొయ్యి తెలుగు సంస్కృతికి ప్రతీక! మట్టితో చేసిందైనా, ఇనుముతో చేసిందైనా, ఇటుకలతో కట్టిందైనా తెలుగు సంస్కృతితో పెనవేసుకొని నడిచింది పొయ్యి. పొయ్యి అనే మాట ఇవ్వాళ్టి తరంలో చాలామందికి తెలియకపోతే ఆశ్చర్యం లేదు. ఎందుకంటే మనం స్టవ్వులు మాత్రమే వాడుతున్నాం. డబ్బులేని వాళ్ళు కిరసనాయిలు స్టవ్వులు వాడుతున్నారు. అవకాశం ఉన్నవారు మాత్రం ఇంకా కట్టెల పొయ్యిలు వాడుతున్నారు గానీ, వాటి ప్రాచుర్యం తగ్గిపోయింది.

అన్నం మొదలైనవి వండుకోవటానికి కావలసిన అగ్నిని జ్వలింప చేసే ఒక రంధ్రాన్ని పొయ్యి అంటారు. పొయ్యి, పొయ్య, ప్రొయి... ఇలా పొయ్యిని అనేక రకాలుగా పిలుస్తారు. 'అన్నం అంటే నామోషీ, రైసు అనడం గొప్ప' అనే మనస్తత్వం మనలో ఎక్కువ కాబట్టి, మనం పొయ్యి అనటం మానేసి మన పిల్లలకు స్టవ్వులు

మాత్రమే నేర్పించాం. "పొయిగడ్డలు" లేక "పొయిగడ్లు" అనేవి పొయ్యి రాళ్లపైన గిన్నె కదలకుండానూ గాలి అందేందుకు ఉంచేందుకు ఉపయోగించే గుబ్బలాంటి ఉబ్బులు, పొయ్యికి పెనాన్ని అంటించి తయారు చేసినవికూడా ఉండేవి. పొయ్యి+పెనం కలిసిన దీన్ని పొయిపేనం అనీ, పొయ్యి పొండె అనీ అంటారు. బంగారం లాంటి తేలిక లోహాలు కరిగించే మూసని పొయిగారం అంటారు. వంటగదిలో పొయ్యి ఉంటుంది. కాబట్టి దాన్ని పొయ్యిల్లు అన్నారు. రెండు నిలువు రాళ్ళు, ఒక అడ్డరాయితో పొయ్యిని కడతారు. పొయ్యి లోపల కట్టెలుంచి మంట పెడతారు. పొయ్యిరాళ్ళ మీద గిన్నె నుంచి వంట చేస్తారు. పొయ్యి రాళ్ళని పొక్కటి రాళ్ళు, (పొయ్యి+కల్లు+ఇ+గడ్డ) పొక్కటి గడ్డ అని కూడా అంటారు. పొక్కటి రాళ్లకోసం పోట్లాడుకొన్న సందర్భాలు అనేకం ఉండేవి! పొయ్యి రాళ్ళలా కలిసిమెలిసి ఉండాలని పెద్దలు హితబోధ చేసేవారు. పొక్కలి అంటే మూడు రాళ్ళు అందంగా పేర్చి, వంట కమ్మగా చేసుకునేందుకు ఉపయోగించే ఒక సాధనం అని!

పెద్ద కార్యక్రమాలకు వంటలు చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు మొన్నీ మధ్య దాకా గాడిపొయ్యి ఉపయోగించేవారు. సబ్సిడీ గ్యాసు సిలిండర్లను రహస్యంగా వాడటంలో సులువు తెలుసుకున్నాక పెద్దవంటలు కూడా గ్యాసు స్టవ్వులమీదే వండేస్తున్నారు. స్టవ్వులు తప్ప పొయ్యి అనేది పోయి చాలాకాలం అయ్యింది. గ్యాసుధర వెయ్యి నుంచి పదిహేనువందలకు, ఇంకా ఆపైన పెరిగిపోతోంది. పరిస్థితి ఇలానే కొనసాగితే, మరిచిపోయిన పొయ్యి కోసం మనిషి వెనక్కు పోక తప్పదు.

1975 వరకూ పొయ్యి మీద వంటలే ప్రధానంగా జరిగేవి. 'రాతి పాత్ర'ల్లో వండుకునేవారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో పొయ్యిలు, రాతిపాత్రల గురించి మాట్లాడటం అనాగరికంగా అనిపించవచ్చు గానీ, మన పూర్వీకులు జీవితాన్ని ఎంత ఎంజాయ్ చేశారనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవటం కూడా అవసరమే!

గ్యాసుపొయ్యి సర్వశ్రేష్ఠం అనుకోవటం కూడా భ్రమే! అలాగని అందుకు ప్రత్యామ్నాయంగా దేన్నీ మనం అట్టే పెట్టుకోలేదు. కిరసనాయిలు స్టవ్వుల మీద వండిన వంట ఆరోగ్యదాయకం కానే కాదు. మరి గ్యాసు వాడకానికి ప్రత్యామ్నాయం ఏమిటీ..? ఆ ప్రత్యామ్నాయానికి తగిన పొయ్యి కావాలి కదా! ఎలక్ట్రిక్ హీటర్లు, ఓవెన్లు, పొగ రాని ఇంకా అనేక పొయ్యిలు ఈనాడు దొరుకుతున్నాయి. ఎన్ని దొరికినా మనపొయ్యికి సాటి రాగలిగేది ఏదీ లేదు. విద్యుత్తు స్టవ్వుల్లో ఇటీవల చాలా రకాలు వచ్చాయి. కానీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏర్పడిన తరువాత పాలకులందరూ విద్యుత్తు విషయంలో క్షమించరాని అలసత్వాన్ని వహించిన ఫలితంగా ఫలానా

వారింట కరెంటు ఉందిట.. అని జనం ఆశ్చర్యంగా చెప్పుకునే రోజులు ముందుకు రావచ్చు కూడా!

ఆధునికతను నమ్ముకొని పాతవాటిని చీదరించుకొనే మన మనస్తత్వం వలన మనం చాలా నష్టపోతున్నాం. కరెంటు లేనప్పుడు టీవీ పనిచేయకపోతే కనీసం రేడియో అయినా వినడానికి లేకుండా, రేడియోలను ఎప్పుడో అటకెక్కించేశాం! ఒక కొత్త వస్తువు రాగానే అంత వరకూ మనకు సేవలందించిన పాతవస్తువుని నిర్దాక్షిణ్యంగా వదిలేయటం ఎంత అవివేకమో ఆ కొత్త వస్తువు పని చేయనప్పుడు తెలిసొస్తుంది. కరెంటు లేకపోతే పని చేయనివి మెరుగైన వస్తువు లెలా అవుతాయి...? గ్యాసు అయిపోయినప్పుడు, కిరసనాయిలు దొరకనప్పుడు, కరెంటు లేనప్పుడు కూడా పనిచేసే పొయ్యిలే ఎప్పటికైనా శాశ్వతమైనవి.

కరెంటుని నమ్ముకొని, సీలింగు ఫ్యాన్లూ ఏసీలూ ఉన్నాయి కదా అని గాలీ వెలుతురు లోపలికి రాని ఇళ్ళు కట్టుకొని మనం నాగరికులం అని గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నాం. ఇలాంటి ఇళ్లల్లో పొయ్యితో వంటలు కుదరవు. అలాగే, వంట గ్యాసుని నమ్ముకొని వంట గదుల్ని ఐదడుగులకు కుదించి కట్టుకోవటాన ఈ వంటగదుల్లో గ్యాసుస్టవ్వు మీద తప్ప మరొకదాని మీద వంట చేయటం సాధ్యం కాదు. పోనీ కట్టెల పొయ్యి మీద ఆధారపడటానికి అడవుల్ని ఎప్పుడో నరికేశారు. మనం అంత తేలికగా వంట చెరకుని తెచ్చుకొని వంట చేసుకోగలమనుకోవటం సాధ్యమూ కాదు. పోనీ కుంపట్లో వండుకుందామంటే, బొగ్గులు దొరకటమే అపూర్వం అవుతుంది. ఇస్త్రీ బళ్ళవాళ్లకు ఇస్త్రీ పెట్టెలోకే బొగ్గులు దొరకటం లేదు. ప్రపంచంలోకెల్లా పెద్ద బొగ్గు కుంభకోణాన్ని సృష్టించగలిగిన దేశం కదా మనది!

ఒక్కటి మాత్రం నిజం... రేపటి ప్రభుత్వాలు చేతులెత్తేసేవే గానీ, చేతులు కట్టుకొని ప్రజలకు పెద్దపీట వేసి పాలిస్తాయన్న నమ్మకం ఎవరికీ లేదు. నాలుగున్నర ఏళ్ళ పాటు ఏడిపించి చివరి ఆరు నెలల్లో సబ్సిడీల బిల్లులు తెచ్చే రాజకీయాలు మనవి.

అందుకే ఎవరికోసమో ఎదురు చూడకుండా, వనరులు అందుబాటులోకి రానప్పుడు కూడా ఎలా జీవించాలనే అంశం గురించి దృష్టి పెట్టవలసిన సమయం ఆసన్నమయింది.

ఆహార జాగ్రత్తలు పొయ్యిని మార్చటం వలన ఒనగూరవు. వండే విధానంలో మార్పు ద్వారా మనం ఇంధనాన్ని పొదుపు చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోగలగాలి.

ఉడకటానికి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత అవసరమయ్యే కఠినమైన ఆహార ద్రవ్యాల వాడకాన్ని ఆపేయాలి. వండకుండానే తినేయవచ్చుననే ద్రవ్యాలతో ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువ తయారు చేసుకోవాలి. ఎక్కువ నీళ్ళు పోసి ఉడికించటం, ఎక్కువ నూనెలో వేసి వేయించటం వలన ఇంధనం వృధా అవుతుంది. అలాంటివి వండటాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి. మాంసాహారానికి ప్రాధాన్యత తగ్గించి, తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. పాలు, పెరుగు, మజ్జిగలతో వీలైనంత పచ్చివిగానే తినేందుకు వీలుగా వంటకాల తయారీకి పథక రచన చేసుకోవాలి. టిక్కా, డబుల్ రోష్టు, డీప్ ఫ్రై లాంటి ముద్దుపేర్లు పెట్టుకున్న వంటకాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతవరకూ సహకరిస్తాయో గమనించుకోవాలి. వాటివలన అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఇంధనాన్ని ఖర్చు చేసేవన్నీ అనారోగ్యకారకాలేనని మనం గట్టిగా నమ్మాలి. కడుపు నింపుకునేందుకు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు యిప్పటినుండే వెదికి ముందు జాగ్రత్త పడటం, అలాంటి జీవన విధానానికి అలవాటు పడటం, అందుకు కావలసిన "మైండ్ సెట్" పెంచుకోవటం అవసరం.

ప్రభుత్వాల నిర్ణయాలు, పథకాలు ఎప్పుడూ మధ్యతరగతికి వ్యతిరేకంగానే పరిణమిస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి, పెరిగే ధరలనుంచి, ప్రభుత్వ పథకాల నుంచీ, కల్తీ ఆహార ద్రవ్యాల నుంచీ, విదేశీ ఆహారపదార్థాల మోజునుంచీ మనల్ని మనం కాపాడుకోవటం అవసరం.

ఎండ - ఎముకలకు అండ!

పూర్వం రాణివాస స్త్రీలను 'అసూర్యంపశ్య' లనేవాళ్ళు. అంటే, ఎండముఖం చూడకుండా, ఇంట్లోంచి బయటకు రాకుండా ఉండేవాళ్ళు...అని!

అది జానపద కథలకాలం నాటి సంగతి. ఇప్పుడు రోజులు మారాయి. నాగరికత పెరిగింది. మనుషులు పెరిగి, తాము ఉండేందుకు నేల తగ్గింది. అందువలన ఇరుకిరుకు ఇళ్ళలో గాలీ, వెలుతురూ, ఎండ అనేవి తగలకుండా ఇళ్ళ నిర్మాణాలు చేసుకోవాల్సి వస్తోంది. మనం ఉంటున్నది ఎండామండిత ప్రదేశమే అయినా ఎండ కరువైన జీవితాలు ఎక్కువ!

ఇంతకు పూర్వం మన తాతముత్తాతల కాలంలో వృత్తి వ్యాపారాలన్నీ తిరక్కపోతే చెడతారు అన్నట్టు సాగేవి. ఇప్పటి ఉద్యోగాలు గానీ, వ్యాపారాలు గానీ తిరిగితే చెడతారు అన్నట్టుగా సాగుతున్నాయి.

మంచి నీళ్ళు కొనుక్కున్నట్టే గాలినీ, వెలుతురునూ, ఎండని కూడా డబ్బులు పెట్టి కొనుక్కోవాల్సిన రోజులు ముందున్నాయి.

ఇప్పుడు 'అసూర్యంపశ్య'లు కేవలం అంతఃపుర స్త్రీలే అని అనవలసిన పనిలేదు. మనలో చాలామంది మగాళ్ళు కూడా ఎండ తగలని రీతిలో ఇండోరు లైఫుకు అలవాటు పడిపోతున్నాం.

ఆరుగాలం శ్రమించే రైతన్నలూ, కార్మిక శ్రామిక సోదరుల సంగతి అలా ఉంచుదాం. ఇళ్ళల్లోనూ, ఆఫీసుల్లోనూ ఇంటి నుండి ఆఫీసుకు వెళ్ళే కారుల్లోనూ పూర్తిగా ఏసిలోనే జీవించే ఉన్నత తరగతి మధ్య తరగతులకు చెందిన ఉద్యోగులూ, వాణిజ్య వేత్తలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు ఎక్కువగా 'అసూర్యంపశ్య' లౌతున్నారు. అంటే ఎండకు దూరం అవుతున్నారు.

దీపావళి మందుగుండు సామాను ఎండకపోతే ఎలా పేలవో అలాగే, మన శరీరం కూడా ఎండకపోతే బతుకు చిచ్చుబుడ్లు తుస్సుమంటాయి.

సూర్యుడంటే లెక్కలేకపోతే బొక్కలు (ఎముకలు) బొక్కలు (రంధ్రాలు) పడిపోయి మనిషి పునాదుల్తో సహా కదిలిపోతాడు. దీన్నే ఆష్టియో పోరోసిస్ అంటారు. ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు, టీబీ లాంటి భయంకరమైన అంటువ్యాధులూ కూడా వస్తాయి.

అంటువ్యాధులు రావటానికైనా, ఎలెర్జీ వ్యాధులు రావటానికైనా శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగం విఫలం కావటమే కారణం. ఎముకపుష్టిని ఆరోగ్యదాయకమైన వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగాన్ని ఎండ ద్వారా మనం పొందగలుగుతున్నాం. కాబట్టి శరీరాన్ని ఎండలో పెట్టటం అవసరమే! ఎండలో తిరగొద్దని పిల్లలకు చెప్పబోయే ముందు, ప్రతిరోజూ వాళ్లకు ఇంట్లోగానీ, స్కూల్లో గానీ తగినంత ఎండ అందుతోందా లేదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించి అప్పుడు చెప్పటం మంచిది. ఎండలో తిరగాలి. తిరక్కపోతే ఆరోగ్యం చెడుతుంది.

శరీరాన్ని ఆ మాత్రం ఎండబెట్టకపోతే డి విటమిను శరీరానికి వంటబట్టకుండా పోతుంది. అందువలన ఎముకలు కుళ్ళిన వయసు మళ్ళిన వాళ్ళుగా అయిపోతారు మనుషులు. డి విటమిను లోపం అనేది మనుషులు అశాస్త్రీయంగా జీవించటం వలన చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకునేదే!

ఎక్కడో మంచు కొండల దేశాల వారికో, ఆరు నెలలు పగలు. ఆరు నెలల రాత్రి ఉండే ధృవ ప్రాంతాల వారికో ఇలాంటి స్థితి ఉంటుందంటే నమ్మొచ్చు. కానీ, ఉష్ణమండలానికి చెందిన మనకి, ఎండని మన చుట్టూ పెట్టుకుని డి విటమిను లోపం కలుగుతోందంటే మనం ఆలోచించి తీరాలి.

ఇది ఏదో దేశాన్ని ఉద్ధరించే ఆలోచన అనుకుని, మనకెందుకులెమ్మని పక్కన పెట్టకండి. ఇది మన కోసం ప్రత్యేకంగా మీ కోసం మాత్రమే చెప్తున్న ఆలోచన! ఎండలో తిరగండి! ప్రతిరోజూ మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఎంత ఎండ అవసరమో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి మీ శరీరాన్ని తగు సమయం ఎండలో పెట్టండి. లేయెండలో ఎక్కువసేపు తిరగటం మంచిది.

ఎముకల బలహీనతతో పాటు, తీవ్రమైన ఆస్తమా, జలుబు, తుమ్ములు, ఆహార పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడకపోవటం, ఎగ్జీమా, బొల్లి లాంటి చర్మ వ్యాధులు మొదలైన ఎలెర్జీ వ్యాధులు కూడా ఎండ లేని జీవన విధానం వలన కలుగుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

ఈ యుగంలో ఆడవాళ్ళు "హౌస్ వైఫు" లేదా హోమ్ మేకర్ లాంటి పదాల్ని చాలా విరివిగా వాడుతున్నారు. కొందరి దృష్టిలో అది ఒక హోదా! బహుశా ఉద్యోగం చేసే కర్మ మాకేమీ పట్టలేదని ఘనంగా చెప్పుకోవటం కూడా కావచ్చు. ఈ హౌస్‌వైఫులు ఎప్పుడో తప్ప బయటకు రారు. వచ్చినా ఎండ లేని సమయం చూసి సాయంకాలంపూటో, రాత్రిపూటో వచ్చి బయటి పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. ఎక్కువమంది మధ్య తగరతి హౌస్ వైఫుల సంగతి ఇలానే ఉంది. ఇంక ఇళ్ళలో పరిస్థితి చూస్తే బట్టలు ఆరేసుకోవటాని క్కూడా ఎండ రానంత ఇరుకుగా ఉంటాయి. వీళ్ళే ఆధునిక యుగపు 'అసూర్యంపశ్య'లు ! వీళ్ళ జీవితవిధానం చాలా అనారోగ్య దాయకంగా ఉన్నట్టే లెక్క! వీళ్ళలో అధిక శాతం డి విటమిన్ లోపంతో వచ్చే వ్యాధులతో బాధపడ్తుంటారు.

మన కావ్యాలలో సూర్యుడు రాని రోజును అంటే ముసురుపట్టి, మబ్బులు పట్టి ఉన్న రోజును 'దుర్దినం' అంటారు. సూర్య భగవానుడు వచ్చినా ఆయన్ను ఉపయోగించుకోక పోవటాన్ని ఏమనాలీ...?

నిజమే! ఎండ ఎక్కువైనందువలన వచ్చే చర్మ వ్యాధులు కూడా ఉన్నాయి. అలాగే చర్మం క్యాన్సరు వ్యాధి కూడా ఎండలో ఉన్న అల్ట్రావాయిలెట్ కిరణాల వలన రావచ్చు! ఇది సూర్యుడిని అతిగా వాడటం వలన వచ్చేది. అలాగని, సూర్యుణ్ణి అసలే వాడకపోతే అసలుకే మోసం వస్తుంది కదా!

శీతల మండలాలకు చెందిన ప్రజల్లోనూ, ఉష్ణమండలాల్లో ఎండని తక్కువగా తీసుకునే వారిలోనూ ఎలెర్జీ లక్షణాలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. విటమిన్ డి ఔషధాన్ని ఇచ్చిన తరువాత ఆస్తమా వ్యాధి తీవ్రత బాగా తగ్గిందని చెప్తున్నారు.

మన ఆహారంలో విటమిన్ డి తక్కువగా ఉండటం వలన మనలో డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతోందనటం కూడా పూర్తి నిజం కాదు. తీసుకున్న డి విటమిను శరీరానికి వంటబట్టే ప్రక్రియను ఎండ దగ్గరుండి జరిపిస్తుంది. ఎండ తగలనివ్వకపోతే 'డి' విటమిను శరీరానికి సరిగా వంటబట్టక డి విటమిన్ లోపం ఏర్పడుతోందని గుర్తించాలి. ఇందుకు బాధ్యులం మనమే!

అందుకని, తొందరపడి విటమిను 'డి' అతిగా వాడటం వలన మూత్రపిండాలలో రాళ్ళలాంటి వ్యాధులు కూడా రావచ్చు. అందుకని ఎండ తగినంతగా శరీరానికి తగిలేలా మొదట జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. ఆహారంలో 'డి' విటమిను ఉండే వాటికి ప్రాధాన్యత నివ్వండి. అప్పటికీ చాలకపోతే వైద్యుల సలహా మీద 'డి' విటమిను మాత్రలు తీసుకోండి. ఎండ తగలటం గురించి మాత్రం మరిచిపోకండి.

వారానికి కనీసం నాలుగైదు గంటలు ఎండ తగిలినా చాలని శాస్త్రం చెప్తోంది. కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి లాంటి బాధలు ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువగా కనిపించటానికి ఈ మాత్రం ఎండ కూడా తగలకపోవటమే కారణం. ఎండలో కనీసం బట్టలు ఆరేసుకునేంత చోటు కూడా లేకుండా ఉండే అపార్టుమెంటు వాసులకు కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధులూ, ఎముకల వ్యాధులూ తప్పవనే చెప్పాలి.

మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మారాలని చెప్పటం ఈ యుగపు అభ్యుదయం. మారటం అంటే అవసరమైన వాటిని మానటం అనుకుంటే అంతకన్నా మూర్ఖత్వం ఇంకొకటి ఉండదు. మనం ఇలా అవసరమైన వాటిని ఎన్నింటిని మానేస్తున్నామో ఒక్కసారి గమనించండి...? చేదు తినటం మానేశాం. చల్లకవ్వం ఉపయోగించి చిలికి మజ్జిగ తాగటం మానేశాం. రాత్రిపూట పెందరాళే పడుకోవటం మానేసి, ప్రొద్దెక్కాక లేవటం మొదలు పెట్టాం. సూర్యోదయాన్ని చూడటం లేనే లేకుండా పోయింది. ఎండ తగలటాన్ని ఒక నామోషిగా, అతి తక్కువజాతి ప్రజలు చేసేదిగా భావించుకుంటున్నాం.

ఈ తప్పులకు సూర్యుడు ఇచ్చిన శాపాలే రికెట్సులాంటి ఎముకల జబ్బులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, బొల్లి, ఎగ్జీమాలాంటి చర్మవ్యాధులు, కీళ్ళ వాత వ్యాధులు... ఇంకా ఎన్నెన్నో!

కాసేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకుంటే శాపాలు, పాపాలూ ఉండవు కదా!

ఎక్కువైంది ముందు తినండి

'బామ్మా! అన్నం ఎక్కువ పెట్టేశావు' అంటాడు మనుమడు. 'ఎంతెక్కువైందిరా?' అని అడుగుతుంది బామ్మ. 'ఇంత!' అంటూ, కొంత అన్నాన్ని పక్కకు జరిపి చూపిస్తాడు వాడు. "ఆ ఎక్కువయ్యింది ముందు తినేసేయి, మిగతాది ఎటు తిరిగీ సరిపోతుంది కదా...!" అంటుంది బామ్మ.

ఇవ్వాళ సగటు మధ్యతరగతి ఇళ్ళల్లో ఇలాంటి బామ్మల ఆదరణ తగ్గిపోతోంది. తల్లిదండ్రులు భారమనే భావన యువతరంలో ఎక్కువయింది. పిల్లల మానసిక, శారీరక ఎదుగుదల పైన దాని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. దాదాపుగా నలభయ్యేళ్ళ క్రితంవరకూ మనవి యించుమించుగా ఉమ్మడి కుటుంబాలే! ముత్తాత నుండీ మునిమనుమడి వరకూ కనీసం పాతికమంది ఒక ఇంట్లో కలిసి జీవించే వాళ్ళు. తక్కువమంది సంపాదిస్తూ, ఎక్కువమంది తినేవాళ్ళుంటారని ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థను కొందరు ఈసడిస్తారు గానీ, ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో ఖర్చు తక్కువ. ఎందుకంటే వృథా చేయటం అనేది ఉండేది కాదు కాబట్టి ! ఆ రోజుల్లో ఆహార పదార్థాలు గానీ, బట్టలూ, పుస్తకాలూ వగైరా గానీ "వృథా" అయ్యేవి కాదు. పెద్దవాడి పుస్తకాలు వెనకాలే చదువులోకి వచ్చిన రెండోవాడికి ఉపయోగపడేవి. అలాగే, పెద్దమ్మాయి తొడిగిన బట్టలు రెండో అమ్మాయికి ఉపయోగపడేవి. అలా జీవించటం ఎవరికీ నామోషీ కాదా రోజుల్లో.

కాలం మారింది. ఉమ్మడి కుటుంబాలు పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. ప్రపంచీకరణ తరువాత పరిమిత కుటుంబాలు అత్యంత పరిమిత కుటుంబాలయ్యాయి. అమ్మా-నాన్న-ఇద్దరు పిల్లలు, ఆ పిల్లలు అమెరికా జంపు. అమ్మానాన్న వృద్ధాశ్రమం తరలింపు.. ఇదీ నేటి మధ్యతరగతి జీవన వ్యవస్థలో సర్వసాధారణం అయిన ఒక ప్రమాదకర అంశం. ఇలాంటి వ్యవస్థలో తినేది తక్కువ, పారేసేది ఎక్కువ కనిపిస్తోంది. దీక్షగా పరిశీలించి చూస్తే ఇందులో వాస్తవాలు బోధపడతాయి.

మధ్యాహ్నం లంచ్, సాయంత్రం స్నాక్స్ బాక్సులు కట్టి, తల్లులు పిల్లల్ని కాన్వెంట్లకు పంపించేసి, తమ బాధ్యత అమోఘంగా నెరవేరుస్తున్నా మనుకొంటున్నారు. కానీ, క్యారియర్లు కట్టినవి కట్టినట్టే వెనక్కి వచ్చేస్తుంటే, అన్నం సరిగా తినలేదని పిల్లల్ని దండిస్తారు. లేదా, స్కూల్లో మిస్సుగారికి కంప్లైంట్ చేస్తానని బెదిరిస్తారు. అన్నం తినకపోవటానికి కారణం ఆలోచించరు. అన్నం తినిపించే ఆదరణకు ఆ పిల్లలు నోచుకోకపోవటం వాళ్ల దురదృష్టం.

పిల్లల్లో పోటీ మనస్తత్వం ఉంటుంది. నలుగురు పిల్లలున్న ఇంట్లో ఒకరికొకరికి పోటీ పెట్టి, వాడు మూడు ముద్దలు తిన్నాడు, నువ్వు రెండే తిన్నావు, వాణ్ణి ఓడించేయాలి...' అంటూ నచ్చచెప్పి పెద్దవాళ్లు పిల్లలచేత అన్నం తినిపించేవాళ్ళు. పిల్లలకు అన్నం పెట్టటం ఒక చాకచక్యం. వండటం కాదు, వడ్డించటమే కళ! దాన్ని ఒక పనిష్మెంటుగా భావించుకోవటం కొత్తతరం తల్లుల్లో కనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే ఈనాటి కొత్తతల్లి కూడా ఆదరణ తెలియని పరిమిత కుటుంబ వ్యవస్థలోంచే వచ్చింది కాబట్టి.

ఉమ్మడి కుటుంబాలలో అయితే రాత్రి మిగిలిపోయిన అన్నాన్ని పొద్దున్నే ఆవకాయనో, చింతకాయ పచ్చడినో కలిపి ముద్దలు చేసి పెడుతుంటే పిల్లలేమిటీ... పెద్దవాళ్ళు కూడా ఎగబడి తినేవారు. ఇప్పుడు కొత్త ఆహార నియమాలు వేదాల్లో వ్రాసి ఉన్నాయన్నంతగా అమలౌతున్నాయి. ముప్పొద్దుల భోజనం అనే పద్ధతిలోంచి, ఉదయం టిఫిను, మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రికి చపాతీలూ అనే ఆహార సేవన విధానంలోకి మనం మారిపోయాం. చివరికి ఉదయం టిఫినులో అన్నం మెతుకు కనిపించకూడదనేంత దాకా వెళ్లాం. కట్టుపొంగలి లేదా పెసర పులగం అనే ఆహార పదార్థం గురించి ఒకాయన వ్యాఖ్యానిస్తూ, అది రైసు ఐటం కాబట్టి ప్రొద్దునపూట తినకూడదనీ, పూజలూ, వ్రతాలూ చేసుకునేవాళ్ళు రైసు ఐటం కానిదాన్ని తినవచ్చని టీవీలో చెప్తుంటే ఆశ్చర్యం వేసింది. ఈయన ఏ ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం చెప్పాడో తెలీదు. కాని ఇడ్లీలు, అట్లూ లాంటి టిఫిన్లన్నీ బియ్యం పిండి కలిపి వండినవే! ప్రొద్దున పూట అన్నం మెతుకు తగలకూడదనే వెర్రి నియమం ప్రజల్లో వ్యాపించినందువలన, రాత్రి మిగిలిన అన్నం చెత్తబుట్ట పాలవుతోంది! చద్దన్నం అంటే పాడైపోయిన పర్యు షితాన్నం అనే అర్థానిచ్చి తెలుగు నిఘంటువులు కూడా అన్యాయం చేశాయి. చద్దన్నం అంటే పెరుగన్నం. పాడయిన అన్నం కాదు.

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం అనే భావన ప్రజల్లోంచి పోయింది. ఏ మతంవారికయినా అన్నం దైవమే! ఒక్క మెతుకును పారేసేందుకయినా మనకు హక్కులేదు. 'నా డబ్బు - నా ఇష్టం' అంటూ అన్నాన్ని వృథా చేసే హక్కు ఎవరికీ లేదు. ఎందుకంటే అన్నాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నవారు ఈ వృథా చేసేవారు కాదు కాబట్టి. ఉత్పత్తి అయిన అన్నం ప్రజలందరిదీ! ఎంత పారేస్తున్నామో అంతమేర అది ఇంకొకరి నోటికి అందవలసిన కూడు అని గుర్తించటంలో మనం దారుణంగా విఫలం అయ్యాం. వీధి వాకిట్లోకి మిగిలిపోయిన అన్నాన్ని విసిరేయటం కన్నా పాపకార్యం ఇంకొకటి ఉండదు.

మంచినీరు, విద్యుత్తు ఇతర జాతీయ వనరులలాగానే అన్నం కూడా ప్రజలందరి ఉమ్మడి సొత్తు. ధనికులు వీటిని వృథా చేయటం వలన తక్కిన ప్రజల పైన వాటి భారం పడుతోంది.

పెళ్ళిళ్ళ నుంచి పెద్దమనిషి పేరంటాల వరకూ మనవాళ్ళు పెడుతున్న విందుభోజనాలు చూస్తే కడుపు తరుక్కుపోతుంది. బెజవాడలాంటి మధ్యతరగతి పట్టణాల్లోనే ప్రతి సంవత్సరం కనీసం పాతికవేల పార్టీలు జరుగుతుంటాయి. వీటిలో తినేదానికన్నా పారేసేది ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మనం తినే ఆహారం 1,000 కోట్ల టన్నులయితే, పారేసేది 1,300 కోట్ల టన్నులని గణాంకాలు చెప్తున్నాయి.

అవసరానికి మించి వండటం, మిగిలింది పారేయటం, అలాగే, కూరగాయల్ని కూడా అతిగా కొనటం, కుళ్ళిపోయాయి అనో, ముదిరిపోయాయి అనో వీధిలో పారేయటం... ఇదంతా ఇతరుల నోటి దగ్గర కూడుని చెత్తబుట్టలోకి చేర్చటం కాదా!..? అన్నాన్ని, కూరగాయల్నీ, పళ్లనీ, బిస్కట్ల లాంటి ఇతర ఆహార పదార్థాలనూ పారేసే ప్రతి ఒక్కడూ తిండికి లేక మరణించే ఒక ఆకలి చావుకు కారణం అవుతున్నాడనీ, అన్నాన్ని పారేయటం హత్య చేసినంత పాపం అనీ టీవీలో ఎవరైనా స్వామీజీ నోరు విప్పి చెపితే ఈ జనానికి అర్థం అవుతుంది.

పాపపుణ్యాల సంగతి అలా ఉంచుదాం... ఒక్క మెతుకును కూడా పారేయకుండా తినటం మనిషి ధర్మం. పారేయాల్సినంతగా వండకపోవటం మనిషి బాధ్యత. కావలసినంతే వండుకొని తినాలనేది మానవత్వంతో కూడుకున్న ఒక నినాదం. అది ఒక విధానం కావాలి. పరిమిత కుటుంబాల్లో జీవిస్తున్న మనం అన్నం వండుకునేప్పుడు, సరుకులు కొనేప్పుడూ వాటిని వృథా చేయటం పాపం అనే భావనతో ఉండాలి.

ఒకప్పుడు లేనంతగా ఈ ఆహార వృథా యిప్పుడే ఎందుకు జరుగుతుందో ఆలోచిస్తే, వ్యవస్థలో మార్పు కూడా ఒక కారణంగా కనిపిస్తుంది. అత్యంత పరిమిత కుటుంబవ్యవస్థ అనేక అనర్థాలను తెస్తోంది. కొత్త ధనవంతుల మనస్తత్వం (nio rich mentality) పెరిగినందువలన పిల్లలకు అన్యాయం జరుగుతోంది. అణకువ అనేది పోయింది. లెక్కలేనితనం పెరిగింది. తల్లిదండ్రులు భారం అనే భావన పెరిగింది. ఉత్పాదకత కన్నా డబ్బు ఎలా ఖర్చు పెట్టాలనే దానిమీద దృష్టి పెరిగింది. వనరుల వృథాకు యివన్నీ కారణాలే!

వృథా చేసే మన మనస్తత్వం వలన ఉద్పాదకత మీద ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ఎక్కువ ఎరువులు వేసి, ఎక్కువ పురుగుమందులు చల్లి ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయాలనే ధోరణి పెరగటాన్ని మనం గమనిస్తూనే ఉన్నాం. కళ్ళూ, చెవులూ రెండూ ఉపయోగించని ప్రభుత్వానికి ఉత్పాదకత, వినిమయాలమీద పట్టులేదు. తల్లిదండ్రులకు దాని గురించి పట్టదు.

కలగలుపు వంటలు అతిగా తినకండి !

మీగడ పెరుగుతో అన్నం తిన్నాక టీ తెప్పించుకొని తాగుతున్న ఒక ప్రముఖుడు, "టీ అనేది స్టిమ్యులెంట్, అన్నం తిన్నాక తాగటం మంచిది తెలుసా" అని పక్కనున్న వారికి లెక్చరిస్తున్నాడు. ఇలా ఏ శాస్త్రంలో చెప్పారు...? కొందరు తమకు తోచిన ప్రతిదీ ఒక శాస్త్రం ఉన్నంతగా చెప్తుంటారు.

పెరుగన్నం తిన్న తరువాత పాలు కలిపిన టీ తాగితే, రెండూ విరుద్ధ పదార్థాలు కాబట్టి, కడుపులో విషదోషాలు పెరగటానికి కారణం అవుతాయి. మనకు తెలీకుండా ఇలాంటి చాలా విరుద్ధ పదార్థాలు తీసుకొంటూనే ఉన్నాం. విందు భోజనాలకు వెడితే చిట్టచివరి ఆహార పదార్థంగా ఐస్‌క్రీమ్ యిస్తారు. ఐస్‌క్రీమును అన్నం తిన్నాక చెయ్యి కడుక్కోబోయే ముందే తినాలని ఎవరు ఏ శాస్త్రంలో రాశారు...? ఒకవేళ అలా కాకుండా భోజనం మొదట్లోనో, మధ్యలోనో తిన్నాం అనుకోండి... మనల్ని అనాగరిక చక్రవర్తిని చూసినట్టు చూస్తారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం... ఎవరికో తోచినట్టే అందరూ ప్రవర్తించాలని ఎలా శాసిస్తారు...? పోనీ, దీనికేదయినా శాస్త్ర ప్రమాణం ఉన్నదా...? అదేదో ఋగ్వేదంలో చెప్పబడినంత గొప్ప విషయంగా ఆచరించాలా...? పెరుగన్నం తిన్న తరువాత, పాలతో తయారయిన ఐస్‌క్రీం తింటే పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలు రెండూ కలిసి కడుపులో విషదోషాలు ఏర్పరుస్తాయి. ఈ విషయం గురించి ఎప్పుడయినా ఆలోచించారా...?

సాంబారు ఇడ్లీ తిన్న తరువాత కాఫీ తాగటం కూడా ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహార సేవనే ! పులవబెట్టిన బియ్యపు రవ్వని ఉప్పుడు రవ్వ అంటారు. ఉప్పుడు రవ్వతో చేసిన ఇడ్లీని సాంబారు లేకుండా తిన్నా సరే, ఆ వెంటనే కాఫీగానీ, టీ గానీ తాగటం విరుద్ధ ఆహార సేవనే !

అకారణంగా వచ్చే ఎలర్జీ వ్యాధులు, బొల్లిమచ్చలు, ఎగ్జిమా మచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు, పేగుల్లో ఏర్పడే వివిధ జబ్బులకు ఇలాంటివి దోహదపడుతుంటాయి. ఒకవైపున యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అంటే విషదోషాలను హరించే ఆహార ద్రవ్యాలు తీసుకోవటం గురించి వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటే, ఇంకోవైపున ఇలాంటి విషలక్షణాలను కడుపులో పుట్టేలా మనం ఆహార సేవన చేస్తున్నాం. ఏ విధానాన్నయినా ఆచారంగా పాటించబోయే ముందు మనం సొంత యుక్తిని కూడా ఉపయోగించాలందుకే !

మన పూర్వీకులు ఆప్త వాక్యాల పేరుతో కొన్ని నియమాలు చేశారు. తూర్పు వైపుకు తిరిగి ముఖం కడుక్కోవాలి లాంటి సూత్రాలను ఆప్త వాక్యాలు అంటారు. అవి తరతరాలుగా పాటిస్తూ వచ్చిన నియమాలు. ఇంకో దిక్కుకు తిరిగి దణ్ణం పెడితే కొంపలు అంటుకునేది ఏమీ ఉండదు. ఆదిమకాలం నుంచీ సూర్యారాధన మన సాంప్రదాయం కాబట్టి, తూర్పున సూర్యోదయం అవుతుంది కాబట్టి, తూర్పు దిక్కుకు ప్రాధాన్యత అంతే ! కానీ, పెరుగన్నం తరువాత పాలు కలిసిందాన్ని తినాలనటం ఆప్త వాక్యం కాదు. అది అనాలోచిత చర్య.

భోజన విధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా నిర్వచించింది. తీపితో భోజనాన్ని ప్రారంభించటాన్ని ఈ శాస్త్రం అంగీకరించదు. కూరల్లాంటి ఘనాహారాన్ని ముందుగానూ, మృదువైన పప్పు పచ్చడి లాంటివి మధ్యలోనూ, చారూ, పులుసూ లాంటి ద్రవ పదార్థాలను చివరగానూ, ఆఖరున పెరుగు లేదా మజ్జిగతో ముగించాలి. భోజనం అయ్యాక తీపి తినాలి, అది కూడా పాలతో తయారయినవైతే పులుసూ, పెరుగు తినటానికన్నా ముందే తీసు కోవాలి. లడ్డూ లాంటి పాలు కలవని స్వీట్లను ఆఖరున తీసుకోవాలి.

వివాహాది శుభకార్యాలలో తప్పనిసరిగా ముందు లడ్డూ వడ్డించి, తరువాత మిగిలిన పదార్థాలను వడ్డించే ఆచారం మనది. వడ్డన అంతా అయిన తరువాత అందరు కలిసి భగవన్నామ స్మరణ చేసి అపుడు అన్నం తినటం మొదలుపెట్టేవారు. "భోజనాంతే మధురసం" అని శాస్త్రం చెప్తోంది. లడ్డూని ముందే వడ్డించినా మధ్యలోగానీ, ఆఖరున గానీ తినాలి. ఈ మూడు నాలుగు దశాబ్దాల కాలంలో డైనింగ్ టేబుల్ భోజనాలు బాగా అలవాటయి, వడ్డించిన దాన్ని వడ్డించినట్టు తినేసే కొత్త అలవాటు చేసుకున్నాం మనం. దాంతో భగవన్నామ స్మరణతోపాటు ఆరోగ్య సూత్రాలు కూడా గాలిలో కలిసిపోయాయి. దానివలన మొదటగా స్వీటు తినటం అనేది ఒక సాంప్రదాయంగా మారింది. అలా తిననివాడు అనాగరికుడయ్యాడు.

చివరిగా ఐస్‌క్రీమ్ తినడం ఒక గొప్ప అయ్యింది. భోజనానికీ ఐస్‌క్రీమ్‌కీ సంబంధం ఏమిటీ...? అది పెరుగన్నం తరువాత తిని తీరవలసిన ఆహార పదార్థామా...?

ఇలా పరస్పర విరుద్ధ ద్రవ్యాలను కలిపి తినటాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెయ్యకూడదని పనిగా చెప్పింది. కొన్ని రకాల ద్రవ్యాలు కలిపి భుజిస్తే, అవి రసరక్తాది ధాతువులను చెరిచి ఆరోగ్య భంగం కలిగిస్తాయి. గుణ విరుద్ధాలు, సంయోగ విరుద్ధాలు, సంస్కార విరుద్ధాలు, దేశ విరుద్ధాలు, కాల విరుద్ధాలు, స్వభావ విరుద్ధాలు అలా అనేక విరుద్ధ ద్రవ్యాలున్నాయి. వీటిని ఒకటిగా కలిపి తినకూడదు. అలా తరచూ మనం కలిపి తింటూన్నా కొన్నింటిని పరిశీలిద్దాం.

భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథంలో "మత్స్య మానూప మాంసం చదుగ్ధ యుక్తం వివర్జయేత్" అంటూ ఒక సూత్రం చెప్పారు. దీని ప్రకారం కలిపి తినకూడని ఒక పట్టిక యిక్కడ కనిపిస్తుంది.

- ★ నీటిలో పెరిగే జంతువుల్ని జలచరాలు లేక అనూప జీవులుగా చెప్తారు. చేపలు, పీతలు, తాంబేలు వగైరా జలచరాల మాంసాన్ని ఆనూప మాంసం అంటారు. వీటిని తిన్న తరువాత పాలు తాగకూడదు. పాలతో తయారయిన పరమాన్నం, ఐస్‌క్రీం లాంటివి కూడా తినకూడదు. చేపల కూరలో పాలు పోసి వండకూడదు.
- ★ పావురాయి మాంసాన్ని ఆవనూనెతో వండకూడదు.
- ★ పంచదార, బెల్లం, చెరుకురసం, తేనె లాంటి వాటితో కలిపి చేపలను వండకూడదు, తినకూడదు.
- ★ పేల పిండిని మాంసాహారంలో కలిపి వండకూడదు.
- ★ చేపలను, పాలు, పెరుగు లేదా మజ్జిగ కలిపి తినకూడదు.
- ★ తేనెలో వేడి తేనెను కాయకూడదు. వేడినీళ్ళు కలపకూడదు.
- ★ పెరుగులో అతి వేడి నీటిని గానీ, పెరుగును కాయటం గానీ చెయ్యకూడదు.
- ★ పాయసంలో మినపప్పు అన్నం (పులగం) కలిపి తినకూడదు.
- ★ అరటిపండుని పెరుగన్నంలో గానీ, మజ్జిగ అన్నంలో గాని తినరాదు. భోజనం అయిన తరువాత విడిగా తినటంలో తప్పులేదు. పాలు, అరటిపండు కలిపి జ్యూసు తయారుచేసుకోవచ్చు. కానీ పెరుగుతో కలపకూడదు.
- ★ నేతిని కంచు గిన్నెలో కాయకూడదు.

★ కొన్ని రకాల స్వీట్లు తయారుచేసుకునేప్పుడు, నెయ్యితో సమానంగా తేనె కలపకూడదు. రెండింటిలో ఏదో ఒకటి తక్కువ ఉండాలి.

★ ఒకసారి వండిన అన్నాన్ని గానీ, ఇతర వంటకాలను గానీ, తిరిగి వండకూడదు. అయితే ఓవెన్లు వచ్చిన తరువాత రీ హీటింగ్ చేస్తున్నారు. వండిన ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్జులలో దాచుకుని అనేక రోజులపాటు తినే సంస్కృతి కూడా మనకు వచ్చేసింది. ఆ చల్లదనం పోయేదాకా కొద్దిగా వేడి చేసుకోవటం తప్పుకాదు. కానీ, మళ్ళీ వండినంత పని చేస్తే మాత్రం అది విషాహారం అవుతుంది.

★ మాంసాహారం అంటే ఒక జంతువు మాంసంతోనే వండాలి. అనేక జంతువుల మాంసాన్ని కలిపి వండటం తప్పు. అది విరుద్ధ ఆహారం అవుతుంది. అంతేకాదు, కోడి మాంసంతో ఒక కూర, మేక మాంసంతో ఒక కూర, చేపలతోనో, పీతలతోనో ఒక కూర... ఇలా అనేక మాంసాలను ఒకేసారి తినటం కూడా విరుద్ధ ఆహారమే అవుతుంది.

★ నెయ్యి, కొవ్వు, నూనె ఈ మూడింటికి యివ్వాళ తేడా కనిపించటం లేదు. ఈ మూడూ కలిపి నెయ్యి అనే బ్రహ్మ పదార్థాన్ని తయారు చేసి మనకు అంటగడ్తున్నారు చాలామంది వ్యాపారులు. ఈ సంగతి ఐదువందల ఏళ్ల క్రితం భావమిశ్రుడనే ఈ ఆయుర్వేద వైద్యుడికి ఎలా తెలుసో తెలియదు. "సర్పిర్వసాతైలం పానీయం నాపయస్తథా" నిషేధం విధించాడు. ఆ రోజుల్లో వైద్య శాస్త్ర ప్రమాణాలను ప్రజలు పట్టించుకొనేవారు కాబట్టి, కల్తీల పట్ల నిఘా ఉండేది. ఇపుడు అలాంటిదేమీ లేదు. పెరుగన్నం తరువాత ఐస్‌క్రీములు వడ్డించారో లేదో చూసుకోవటం నెయ్యి, నూనె (డాల్డా) కలిపివాడుకోకూడదని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

కారాలు - ఘోరాలు

కారం మీద మనకున్నంత మమకారం ఇంకెవరికీ లేదుగానీ, కారం మనకిస్తున్న సహకారం బహు స్వల్పం.

అలాగని, కారం మనకి ఏమీ చేయదా?... అని నిలబెట్టి అడిగితే, కారం చేసే మేలు గురించి చాలా విషయాలు చెప్తుంది వైద్య శాస్త్రం.

అయితే కారపు రుచికోసం, మనం మిరపకారాన్ని తప్ప ఇంకో కారాన్ని వాడటం లేదుకదా... మిగతా కారాలన్నింటికీ చెప్పిన గుణాలకీ, ఈ మిరపకారానికీ చాలా తేడా ఉంది. ఎందుకంటే ఇప్పటి మిరపకారాన్ని మనం మన వంటకాలలో గరిటలకొద్దీ పోస్తున్నాం. పూర్వం, మిరియాల పొడితోనో అల్లంతోనో కారం రుచి తెచ్చుకునేవారు. వాటిని ఎంత వేసేవారూ..? కొద్దిగా చిటికెడంత మిరియాల పొడివేస్తే కారం సరిపోయేది. అలా తింటే కారానికి చెప్పిన లాభాలన్నీ మనకూ దక్కేవే! ఆఖరికి అల్లాన్ని కూడా పచ్చిమిరప, వెల్లుల్లితో కలిపి నూరి, అవసరానికి మించి కారాన్ని తినటానికి అలవాటుపడ్డాం.

ఇది ఒకప్పటి మన ఆహార అలవాట్లకు భిన్నమైనది. ఇంత అతిగా కారం తినే అలవాటు మనకి మిరపకాయల వలనే కలిగింది. దేశంలో ఏ రాష్ట్ర ప్రజలు కూడా మనలాగా కారాన్ని తినటం లేదు. మనకొక్కరికే ఇంత వెర్రి వ్యామోహం దేనికి...? ఇది అనాలోచితంగా మనం చేసుకొంటున్న ఒక అపకారం...!

మిరపకాయలు మనదేశానికి పోర్చు గీసులు తీసుకురాగా, డచ్చివాళ్ళు వాటిని మనతో పండింపచేసి వ్యాపారం చేసుకొన్నారు. యూరోపియన్లు ఈనాటికీ మిరపకారం తినరు. మిరియాలపొడి, ఉప్పు మాత్రమే వాళ్ళకి కారం. అది వాళ్ళకు దొరకదు కాబట్టే, భారతదేశానికి వచ్చి మిరపకారం మనకు అంటగట్టి, మనచేత మిరియాలకారం తినే అలవాటుని చాకచక్యంగా మాన్పించగలిగారు. మన దేశపు పంటని మనం ఆ విధంగా చేజేతులా వదిలేసుకున్నాం. అమెరికావాడి పంటను నెత్తిన పెట్టుకొని చిలీ తరువాత మా గుంటూరు జిల్లానే అని ఘనంగా చెప్పుకొంటూ ఆహారాన్ని కారం మయం చేసుకొంటున్నాం. బుట్టలో పడటం అంటే ఇదే!

16వ శతాబ్దికి పూర్వం మన కావ్యాలలో గానీ, ఇతర సాహిత్య ఆధారాలలో గానీ ఇంత కారం తిన్నట్టు వర్ణన ఎక్కడా కనిపించదు. ఈ చివరి 400 ఏళ్లలో మనం కారం విషయంలో ఘోరంగా వ్యవహరిస్తున్నాం.

ఇప్పుడు పూర్వపు పద్ధతిలో మిరపకారం లేకుండా వంటలు చేయటం ఎలాగో మనకు తెలియదు. ఒకప్పటి మన పూర్వీకులు పిచ్చిమారాజులు, మిరపకారం లేకుండా చప్పిడి కూడు ఎలా తినేవాళ్ళో అని జాలిపడతాం. నిజానికి ఇది అబద్ధం. వాళ్లు జీవితాన్ని మనకన్నా ఎక్కువ ఆనందించారు. ఎక్కువ భోగలాలసలు అనుభవించారు. వాళ్ల శృంగారం మన కెక్కడిదీ...? ఏపాటిదీ..?

సరే, మళ్ళీ విషయంలోకి వద్దాం...! మిరపకారం గానీ, మిరియాల కారంగానీ, అల్లం, శొంఠి, దాల్చిన చెక్క లాంటి కారపు ద్రవ్యాలకు గానీ, వాటి వ్యక్తిగత ప్రభావాలు అలా ఉండగా, వాటి మధ్య కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నోటిని శుభ్రం చేసి దుర్వాసనని అరికట్టటం, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించటం, కళ్ళలోంచి నీళ్ళు జలజలా రాలేలా చేయటం ద్వారా కంటికి అర్ద్రతను కలిగించటం, శరీరానికి తేలికదనాన్ని యివ్వటం, చెమటని తగ్గించటం, శరీరంలో ఏర్పడిన నీటిని తగ్గించటం, కడుపులో నులిపురుగుల్ని చంపటం, విషదోషాలను బలహీనపరచటం, దురదలను పోగొట్టటం, ఎముకపుష్టిని కల్పించటం ఇవన్నీ కారం వలన కలిగే లాభాలు. ఇవి మిరపకారం వలన కూడా సిద్ధిస్తాయి. మిరపకాయల కారంతో విరిగిన ఎముకలకు కట్లు కట్టే వాళ్ళున్నారు. కీళ్ళనొప్పులున్నచోట పట్టించేందుకు తయారయ్యే ఆయింటుమెంట్లలో మిరపకారాన్ని కూడా కలిపిన ఫార్ములాలున్నాయి. వాపులు, గడ్డలు కరిగేందుకు కారం తోడ్పడుతుంది కూడా!

ఇంత మంచి కారాన్ని మనం సద్వినియోగపరచుకోవలసిందిపోయి, గరిటల కొద్దీ మెక్కటం వలన ఎంత అనర్థం కలుగుతుందో కూడా గమనించండి...

ఆయుర్వేదంలో కారం సృష్టించే ఘోరాల గురించి చెప్తూ మొట్టమొదటగా కారం, "పుంసత్వముపహంతి" అన్నారు. అంటే, ఏమిటో వివరణ ఎక్కువ ఇవ్వనవసరం లేదను కుంటాను, మొదటి దెబ్బే మగవాళ్ళకు తగలరాని చోట తగులుతోంది... పుంసత్వాన్ని చంపేస్తుందట కారం. అదీ సంగతి!

కారం తింటే సినిమాలలో చూపించినట్టు పౌరుషం పెరుగుతుందని అనుకొంటున్నారేమో, అది తప్పు..! స్వభావరీత్యా కారపు రుచి అనుత్సాహాన్ని పెంచుతుంది. శరీరం తన మృదుత్వాన్నీ, కోమలత్వాన్నీ కోల్పోతుంది. జడత్వం ఆవహిస్తుంది. రక్తమాంసాలు ఉడికి నట్టవుతాయి. శరీరం కృశిస్తుంది. దప్పిక, మంటలు, బలహీనత, వాంతి, వికారం, పేగుపూత, ఒకటేమిటి సమస్త అనారోగ్యాలకూ కారం కారణం అవుతుంది.

ఇక్కడో సందేహం రావచ్చు... మిరపకారం అయితే ఇంత ఇబ్బంది కలుగుతోంది కదా... బదులుగా మిరియాల కారం తింటే ఎంత తిన్నా తప్పులేదా... అని! శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, అల్లం, ఇంగువ, జీలకర్ర, ధనియాలు, ఉత్తరేణి గింజలు, తులసి ఆకులు, ఆవాలు, ముల్లంగి, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, వాయు విడంగాలు... ఇలా కారపు రుచికలిగిన ద్రవ్యాలు మనం ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకోవటానికి తగినవి చాలా ఉన్నాయి. వీటికి మిరప కారం కన్నా ఎక్కువ సుగుణాలు, తక్కువ అపకారాలూ ఉన్నాయి. కారపు రుచి అనే విషయానికి మాత్రమే పరిమితమై పరిశీలిస్తే, మిరపకారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఇతర కారపు ద్రవ్యాలను తేలికగా వాడుకోవటమే మంచిది. తేలికగా అంటే పరిమితంగా అని అర్థం. అతి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు కదా! 'చప్పిడికూడు' అనే అభిప్రాయంలోంచి మొదట మనం బయటకు రావాలి. అన్నంలో ఇంకో రుచి ఏదీ లేకుండా కారం మాత్రం కలుపుకుంటే దాన్ని గొడ్డుకారం అంటారు. ఇతర ద్రవ్యాలు కలిపినా కూడా, కారం అతిగా వేస్తే అదీ గొడ్డుకారమే!

మాంసాహారాన్ని మనకన్నా ఎక్కువగా యూరోపియన్లు తీసుకొంటారు. కానీ, వాళ్ళు మనలా మాంసాన్ని కారం మయం చేసుకోరు. వాళ్లకు మిరపకాయ అంటే అసహ్యం... అది మగతనాన్ని చంపేస్తుందని! అలాగే, గుండ్రటి శనగలు (బొంబాయి శనగలు లేదా బఠాణీ)ని కూడా వాళ్ళు దగ్గరికి రానీయరు. అది కూడా మగతనాన్ని చంపే ద్రవ్యం కాబట్టి.

మన వ్యాపారులు బఠాణి పిండినే శనగ పిండిగా మార్కెట్లో అమ్మేస్తుంటే పట్టించుకోం. కారాన్ని ఎర్రరంగు కలిపిన రంపం పొట్టుతో కల్తీ చేసి అమ్మినా ఇదేమిటని అడగం! చారు మీదో, సాంబారు మీదో ఎర్రని రంగు తేలి, తెట్టు కడుతుంటే 'ఇదేమిటీ... ఏదో కల్తీ లాగా ఉందే' అనయినా కనీసం ఆలోచించం... ఎందుకంటే, 400 ఏళ్ళుగా మిరప కారం వాడుతూ మగతనం, ధీరత్వం, చైతన్యం అన్నీ చచ్చిపోయి ఉన్నాం కదా...!

గుండెని మండించే ఆహారం

ఒక్కోసారి ఆహారం తీసుకోగానే పై పొట్టలో తాండవనాట్యం ప్రారంభ మౌతుంది. కృష్ణాష్టమి రోజున ఉట్టి కొట్టేందుకు ఎగిరెగిరి దూకినట్టు పొట్టలోంచి ఏదో తెలియనిది పైకి ఎగదట్టి గొంతులోంచి దేన్నో గుంజుకోవాలని చూస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఇంట్లో నిలబడే వీధి వాకిట్లోకి నీళ్ళ కళ్ళాపు చల్లే కొందరు ఇల్లాళ్ళుంటారు చూశారా, అలా పుల్లటి నీళ్ళు గొంతు లోకి ఎగజిమ్ముతుంటాయి. ఎవడో దొంగ, ఇంటికి కన్నం వేస్తున్నట్టు గుండె దగ్గర తొలిచే బాధ పుడుతుంటుంది. ఓ టన్ను బరువు తెచ్చి ఛాతీమీదకు ఎక్కించినట్టు గుండె బరువెక్కిపోవటం, గాడిదల సంగీతానికి పక్క వాయిద్యం లాగా త్రేన్పులు, ఎక్కిళ్ళు కలగటం ఇదంతా హార్ట్ఎటాక్ వచ్చిందేమోననే భయం... ఆ భయం వలన ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టటం, చూసేవాళ్లను కూడా భయపెట్టే ఈ పరిస్థితినే గుండెల్లో మంట - హార్ట్ బర్న్ అంటారు.

వన్ వే ట్రాఫిక్‌లో ఎదురొచ్చే భారీ వాహనంలా జీర్ణాశయంలో స్రవించే జఠరరసాలు, తీసుకున్న ఆహారంలోని కారం, పులుపు పదార్థాలు అన్నీ కలిసి కడుపులోకి పోకుండా గొంతులోకి ఎదురు తన్నటం ఇందులో ప్రధానంగా కనిపించే విషయం.

గొంతు దగ్గర నుంచి పొట్టదాకా ఉండే పేగు భాగాల లోపల సున్నితమైన పలుచని పొర ఉంటుంది. దీన్ని మ్యూకస్ పొర అంటారు. పేగు లోపల పెరిగిన ఈ పులుపు పదార్థాలలో ఆమ్లాలు నిండటంతో, ఈ పొర భుగభుగమంటుంది. లోపల ఏదో కాలుతున్నట్టనిపించటం వలన అది గుండెకు దగ్గరగా ఉండే భాగంలో జరగటం వలన, రోగి గుండెల్లో మండుతోందంటాడు.

ఛాతీ దిగువ భాగంలో రెండు రొమ్ములూ కలిసేచోట పొట్టకు పైభాగాన వేలితో నొక్కితే గుంట పడుతుంది చూశారా... ఈ గుంట భాగాన్ని ఎపిగ్యాస్ట్రియం అంటారు. గ్యాస్ట్రియం అంటే పొట్టభాగం. దానికి శీర్షభాగాన ఉంటుంది కాబట్టి 'ఎపి గ్యాస్ట్రియం' అంటారు. ఇక్కడి నుండి పొట్టలోపలి పేగులు బయలుదేరుతాయి. ఇదొక జంక్షన్ లాంటిది. ఇక్కడ కలిగే ఇరిటేషన్ వలన గుండెమంట ఏర్పడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనానికో, మూత్రానికో వెళ్లాల్సి రావటం, ఒకటి రెండు వాంతులు అవటం ఇవన్నీ యిందు వలన కలుగుతాయి.

మనం చాలాసార్లు చెప్పుకున్నాం వ్యాధులు వచ్చేవీ, తెచ్చేవీ అని రెండురకాలుగా ఉంటాయని. గుండెలో మంట ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన రానేరాదు. అది మన నోటి ద్వారా, కేవలం నోటిద్వారా మాత్రమే కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోందని గుర్తించాలి. కడుపులో ఆమ్లాలు పెరగటానికి ఎవరు కారకులు...? జీర్ణశక్తిని చంపి, అజీర్తి కలగటానికి ఎవరు కారకులు..? ఎవరిమీదకో నెట్టి ప్రయోజనం ఏముంటుందీ...?

ఒక కర్మాగారంలో ఉత్పత్తి ఎంత జరుగుతోందో అంత ముడిసరుకు తెచ్చుకుంటారు. ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ముడిసరుకు ఎక్కువగా వస్తే కంపెనీ నష్టాల్లో, కష్టాల్లో పడుతుంది. మన జీర్ణశక్తి కూడా ఎంతటి ఆహారాన్ని అరిగించగలదో అంతటి ఆహారాన్నే తీసుకొంటే అది ఎలాంటి కష్టాన్నీ పెట్టదు. తక్కువ జీర్ణశక్తి కలిగినవారు ఎక్కువ కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నప్పుడు దానిని అరిగించేందుకు ఉపయోగపడే జఠరరసాలు అవసరమైనదానికన్నా ఎక్కువగా కడుపులోకి విడుదలవుతాయి. మనం ఆవకాయ తినాలనుకుంటుండగానే మన మెదడు ముందుగానే మరికాస్త ఎక్కువ ఆమ్లాలను విడుదల చేయటానికి సిద్ధపడుతుంది. కడుపులో ఆమ్లాలు పెరగటానికి ఇదీ కారణం. మనకున్న జీర్ణశక్తినీ, అది అరిగించగల ఆహారాన్నీ, మనం తీసుకున్న ఆహారాన్నీ గుణకారాలు చేసి ఎంత ఆమ్లాలను విడుదల చేయాలో నిర్ణయించే శక్తి మెదడుకుంది. సాధారణంగా దాని లెక్కలు తప్పవు. మనమే లెక్కలు వేసుకోవటంలో విఫలం అయి గుండె మంట తెచ్చుకుంటూ ఉంటాం.

కడుపులో ఇలా తరచూ యాసిడ్ పెరిగిపోతుంటే అనతికాలంలోనే గొంతు నుంచీ పేగులవరకూ ఉన్న భాగంలో వాపు ఏర్పడటం, లోపల మ్యూకస్ పొర పొక్కిపోయి ఎర్రగా పూసి నట్టు అవటం జరుగుతాయి. దీన్నే రిఫ్లెక్స్ ఈసో ఫేగైటిస్ అంటారు. గుండెజబ్బు, ఈ గుండెలో మంట జబ్బూ ఒకదాని వలన మరొకటి వృద్ధి పొందుతాయన్నమాట. రిఫ్లెక్స్ ఈసోఫేగైటిస్ వలన కూడా ఎంజైనా అనే గుండె నొప్పికి సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

వంగుని ఏదైనా వస్తువును తీసుకొంటున్నప్పుడు పొట్టమీద వత్తిడికి గుండెలో మంటగా, నొప్పిగా అనిపిస్తే అది గుండెమంట వ్యాధేగానీ గుండెనొప్పి కాకపోవచ్చు. భోజనం చేయగానే డొక్కల్లోగానీ, పొట్టలోగానీ నొప్పి రావటం, వెల్లకిలాపడుకొంటే గుండె నొప్పిగా అసౌకర్యంగా ఉండటం, నోట్లో పుల్లటి నీళ్ళు ఊరటం, గొంతు లోపల కారం పూసినట్టు మంటగా ఉండటం, గ్యాసు పెరగటం, పొట్ట బిగదీయటం,

వాంతి కూడా లోపల్నించి తన్నుకొచ్చినట్టు కాకుండా పైనీళ్ళు పైనుండే వస్తున్నట్టు ధారగా అవటం, భోజనం చెయ్యగానే వాంతి అవటం, పచ్చళ్ళు, కారాలు, అతిగా మసాలాలు, చింతపండు వేసిన వంటకాలను తిన్న రోజున హార్ట్ ఎటాక్ హడా విడి కలగటం, అర్థరాత్రి పూట మంచి నిద్రలో ఉండగా ముక్కుల్లోకి, గొంతులోకి నీళ్ళు ఫౌంటైన్ చిమ్మినట్టు ఎగదట్టి, పుల్ల నీళ్లన్నీ వెనక్కి తగ్గి, ఆ మంట చల్లారేవరకూ నిద్రపట్టకపోవటం, గొంతు పూడుకుపోవటం, మాట పెగలక పోవటం ఇలాంటి బాధలన్నీ పేగుల్లో యాసిడ్ పెరగటం వలన ముంచుకొచ్చేవిగా ఉంటాయి.

వీటికి నివారణ ఉన్నదా? ఉన్నది! వీటన్నింటికీ కారణమైన పులుపు, మసాలాలు, కారాలను అపరిమితంగా తినడమేనని గుర్తించగలగటమే మంచి నివారణ. శనగపిండి, చింతపండు, ఇతర పులుపు పదార్థాలు, నూనెలో వేసి వేయించిన వేపుళ్ళు, బాగా వేడిచేసే వస్తువులు ఇవి మనకు పరమ నేస్తాలుగా ఉన్నంతకాలం గుండెమంట కూడా వెన్నంటే ఉంటుంది. ఏ మందులు వేద్దాం, ఎంత పెద్ద ఆసుపత్రికి వెడదాం, ఎన్ని వేలు ఖర్చు పెడదాం అనేవి వేరే విషయాలు. జీవితంలో రెండోసారి గుండెలో మంట వచ్చిందంటే మొదటిసారి వచ్చిన తరువాత ఎలాంటి పాఠమూ నేర్చుకోలేదని అర్థం.

చద్దన్నం వద్దనకండి !

చద్దన్నం అనగానే, అది కూటికి గతిలేని వాళ్ళు తింటారని, మనలాంటి వాళ్ళు తినేది కాదనే అభిప్రాయం నాగరీకుల్లో బలంగా ఉంది. ఆపేరు చెప్పగానే ముఖం అదోలా పెట్టేస్తాం. ఇష్టంగా తినేవాళ్ళయినా, చద్దన్నం తింటాం అని ధైర్యంగా చెప్పుకోవటానికి ఇష్టపడరు. పిల్లలక్కూడా చద్ది పెట్టటం మానేశాం. దీనికి ప్రధానమైన కారణం మన తెలుగు నిఘంటువుల్లో చల్ది అన్నం అంటే పర్యుషితాన్నం (stale food) – రాత్రి మిగిల్చి ఉదయాన్నే తినే పాచిన అన్నం అనే అర్థం ఉండటమే అని సామాన్యులు నిఘంటువులు చూసి అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోరు. కానీ, మేధావులు ఆ పని చేస్తారు. వాళ్ళు ఆ అభిప్రాయాన్ని వ్యాప్తిలోకి తెస్తారు. చద్ది తినడం మానేసింది మొదట ఈ పడకకుర్చీ మేధావులే ! క్రమేణా అది దిగువ, అత్యంత దిగువ వర్గాలలోకి కూడా వ్యాప్తి చెందింది. ఇది పోషక విలువలు కలిగిన ఒక ప్రధాన ఆహార ద్రవ్యం పట్ల జాతి చేసిన అపచారం. అంతేకాదు, ఇలాంటి బలకరమైన ఆహార ద్రవ్యాన్ని

పిల్లలకు అందకుండా చేసి, రేపటి తరానిక్కూడా అపచారం, అపకారం చేస్తున్నాం. ఆలోచిస్తే ఈ మాటల్లో నిజం బోధపడుతుంది.

గ్రామ దేవతలకూ దసరా నవ రాత్రులలో అమ్మవారికీ చద్ది నివేదన పెట్టే అలవాటు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. ఇక్కడ చద్ది నివేదన అంటే, పెరుగు అన్నాన్ని నైవేద్యం పెట్టటం. అంతేగానీ, పాచిపోయిన అన్నాన్ని కాదు. ఇది శాంతిని ఆశిస్తూ చేసే నివేదన. కంచిలోనూ, శ్రీరంగంలోనూ చద్దినివేదన పెట్టే ఆచారం ఉంది.

గోపాలకృష్ణుని చుట్టూ పద్మంలో రేకులలాగ కూర్చుని గోపబాలురు చద్దన్నం తిన్నారని పోతన గారు వర్ణించారు. ఆ చద్దన్నం ఎలాంటిదంటే, "మీగడ పెరుగుతో మేళవించిన చల్దిముద్ద / డాపలి చేత మొనయ నునిచి / చెలరేగి కొసరి తెచ్చిన యూరుగాయలు / వ్రేళ్ళ సందులను దా వెలయ నిఱికి" ఇంట్లో నానా అల్లరీ చేసి తెచ్చుకున్న ఊరగాయ ముక్కల్ని వేళ్ళతో పట్టుకొని మీగడ పెరుగు వేసి మేళవించిన చల్ది ముద్దలో నంజుకొంటూ తిన్నారని వర్ణించారు పోతన గారు. దీన్నిబట్టి చల్ది అంటే పెరుగన్నమేనని స్పష్టమౌతోంది. ఇక్కడ చలిది అనేది 'చల్ల'కు సంబంధించినదనే గాని, పాచిపోయిందని కాదు. చలిబోనం లేక చలిది బోనం అంటే పెరుగన్నమే !

చల్ల అనే పదం అత్యంత ప్రాచీనం మనకి. పూర్వ ద్రావిడ పదం 'సల్', పూర్వ తెలుగు భాషలో 'చల్' గానూ, పూర్వ దక్షిణ ద్రావిడ భాషలో 'అల్-అయ్'గానూ మారినట్టు ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ నిఘంటువులో పేర్కొన్నారు. పూర్వ ద్రావిడ 'సల్'లోంచి వచ్చిన చల్ల (మజ్జిగ - Buttermilk) పూర్వ ద్రావిడ 'చల్' లోంచి ఏర్పడిన చల్ల (చల్లనైన - Cold, Cold Morning) వేర్వేరు అర్థాల్లో వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఈ తేడాని గమనించాలి. చలిపందిరి, చలివందిరి, చలివంద్రి, చలివెందర, చలివేంద్రము, చలివేందల, చలివేంద్ర... ఈ పదాలన్నింటికీ త్రాగటానికి నీళ్ళు అందించే పందిరి అనే అర్థాన్నే మన నిఘంటువులు ఇచ్చాయి. కానీ, మజ్జిగ యిచ్చి దప్పిక తీర్చటం మన పూర్వాచారం. ఒకప్పుడు చలివేంద్రాలు చల్లనిచ్చిన కేంద్రాలే కాబట్టి, ఆ పేరు వచ్చి ఉండాలి.

"అయ్యా ! మీరు చల్దివణ్ణం తింటారా ...?" అనే ప్రశ్న వినగానే కన్యాశుల్కంలో బుచ్చమ్మ ఎవరికైనా గుర్తుకు వస్తుంది. చల్ది వణ్ణం అంటే, పెరుగన్నం ! ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు కూడా అనుష్ఠానాలు చేసుకున్నాక ఉదయం పూట ఉపాహారంగా హాయిగా చల్ది తినేవారు. స్టీలు కంచాలు, స్టీలు క్యారేజీలు వచ్చాక చద్దన్నం స్థానంలో రెండిడ్లీ, బక్కెట్ సాంబారు టిఫిన్లు, కాఫీ, టీలు ఆక్రమించాయి. యోగ రత్నాకరం

అనే వైద్య గ్రంథంలో అతి వేడిగా పొగలు గక్కుతున్న అన్నం బలాన్ని హరిస్తుందనీ ఎండిపోయిన అన్నం అజీర్తిని కలిగిస్తుందనీ, అతిగా ఉడికినదీ, అతిగా వేగినదీ, నల్లగా మాడినదీ అపకారం చేస్తాయనీ, సరిగా ఉడకనిది జీర్ణకోశానికి హాని కలిగిస్తుందనీ, అతి ద్రవంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకొంటే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వస్తాయనీ, దేహకాంతిని, బలాన్ని హరిస్తాయని మలబద్ధత కలిగిస్తాయనీ ఉంది. వీటికి భిన్నంగా, చల్ది అంటే, మజ్జిగ అన్నం అమీబియాసిస్ (గ్రహణీ వ్యాధి), పేగుపూత, కామెర్లు, మొలలు, వాతవ్యాధులన్నింటినీ తగ్గించగలిగేదిగా ఉంటుందనీ, బలకరం అనీ, రక్తాన్ని, జీర్ణశక్తినీ పెంచుతుందనీ ఈ గ్రంథం పేర్కొంటోంది. బియ్యాన్ని వేయించి వండితే, జ్వరంతో సహా అన్ని వ్యాధుల్లోనూ పెట్టదగినదిగా ఉంటుందని కూడా అందులో ఉంది. ఈ చల్లన్నాన్ని మూడు రకాలుగా చేసుకోవచ్చు.

1. ఆ పూట వండిన అన్నంలో మజ్జిగ పోసుకొని తినవచ్చు.
2. రాత్రి వండిన అన్నాన్ని తెల్లవార్లూ మజ్జిగలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినవచ్చు.
3. రాత్రి వండిన అన్నాన్ని ఒక చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకొని అది మునిగేవరకూ పాలుపోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వేస్తే, తెల్లవారేసరికి ఆ అన్నం మొత్తం తోడుకొని పెరుగులాగా అవుతుంది. ఈ తోడన్నం లేదా పెరుగన్నానికి తాలింపు పెట్టుకోవడం, ఉల్లి ముక్కలు, టొమాటో, కేరట్ లాంటివి కలుపుకోవటం చేయవచ్చు.

అన్నం కూడా పెరుగులాగా తోడుకుంటోంది కాబట్టి, ఈ తోడన్నం తింటే, లాక్టో బాసిలై అనే ఉపయోగకారక సూక్ష్మజీవుల ప్రయోజనం ఎక్కువ కలుగుతుంది...! అయితే, మజ్జిగలో నానబెట్టినది దానికన్నా చాలా తేలికగా అరిగేదిగా ఉంటుంది. అప్పటికప్పుడు అన్నంలో మజ్జిగ కలుపుకున్న దానికన్నా రాత్రంతా మజ్జిగలో నానిన అన్నంలో సుగుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ధనియాలూ, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని తీసుకొని తోడన్నం లేదా చల్లన్నం నంజుకొని తింటే, దోషాలు లేకుండా ఉంటాయి. ఎదిగే పిల్లలకు ఇది గొప్ప పౌష్టికాహారం. బక్కచిక్కిపోతున్న వారు తోడన్నాన్ని, స్థూలకాయులు చల్లలో నానిన అన్నాన్ని తినడం మంచిది. రక్తపుష్టికి ఇంతకన్నా మెరుగైన ఆహార పదార్థం లేదు. రాత్రి బాగా పొద్దుపోయిన తర్వాత తోడేసి, ప్రొద్దున్నే సాధ్యమైనంత పెందరాళే తినాలి. ప్రొద్దెక్కేకొద్దీ పులిసి కొత్త సమస్యలు తెచ్చి పెడుతుంది.

చద్ది కథ ఇది ! చద్దన్నం అని ఈసడించకండి. పిల్లలను ఏ మాత్రం పోషక విలువలు లేని టిఫిన్లు పెట్టి బలహీనులుగా పెంచకండి. చద్ది పెట్టండి. బల సంపన్నులౌతారు. శారీర కంగానూ, మానసికంగా కూడా ! తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. అదీ సంగతి !

చేదే ఒక టానిక్

చేదు గురించి కూడా తియ్యగానే చెప్పాలి. 'అప్రియాదపి ప్రియం భూయాత్' – అప్రియమైనదాన్ని కూడా ప్రియంగానే చెప్పమన్నారు. చేదు గురించి అంత గొప్పగా చెప్పేదేముంటుంది... అని అడిగితే, చెప్పటానికి చాలా ఉంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎన్నో విషయాలు చెప్పింది. చేదు కూడా ఒక టానిక్ లాంటిదేనన్నది. దాన్ని 'బిట్టర్ టానిక్' అంటారు. అది ముఖ్యంగా పేగులకు టానిక్ లాంటిది. అంటే జీర్ణాశయ వ్యవస్థను బలసంపన్నం చేయటం చేదు అనే రుచికి ముఖ్య లక్షణం.

కొన్ని కష్టాలుపడి, ఆ అనుభవంలోంచి నేర్చుకున్న పాఠాలను "బిట్టర్ ఎక్స్‌పీరియన్సెస్" అంటుంటారు. చేదు అనుభవాలన్నీ కష్టాలే కావాలనే లేదు. కొన్ని సుఖాల వలన చెడు ఫలితాలు కలిగినా అది చేదు అనుభవమే అవుతుంది. ఇప్పటికి తాత్కాలికంగా కొంత లాభం వచ్చి అది ఒక మధురానుభవంగా నిలిచిపోయినప్పటికీ, ఒక్కోసారి అది భవిష్యత్తులో చెడు ఫలితాలకు దారి తీసిందనుకోండి... ఈనాటి మధురానుభవం రేపటి చేదు అనుభవమే అవుతుంది కదా! కాబట్టి, అనుభవాలలో అధిక భాగం చేదుగానే ఉంటాయి. అవి అనేక గుణపాఠాలను నేర్పుతాయి.

మంచి జీర్ణశక్తి కావాలంటే, జీర్ణాశయానికి చేదును అలవాటు చేయాలి. తీపి, ఉప్పు, పులుపుకిచ్చిన మర్యాదా, మన్ననలను మనం వగరు, చేదులకు ఇవ్వటం లేదు. ఇవ్వకపోవటానికి తెలియనితనమే కారణం. ఓ యాబదేళ్ళ క్రితం వరకూ వేప పువ్వు పచ్చడి, వేప పువ్వు కారప్పొడి, కాకరకాయ ఒరుగులతో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకొని కమ్మగా తినేవాళ్ళు. స్థూలకాయం, ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు, షుగరు వ్యాధిలాంటి అనేక వ్యాధుల తీవ్రత ఈనాడు ఎక్కువగా ఉన్నదంటే, వగరు, చేదు రుచులను మనం మరచిపోవటం ముఖ్య కారణం. ఈ విషయాన్ని పాశ్చాత్యులు కూడా గమనించి, ఇప్పుడు చేదు రుచిగల ద్రవ్యాలను పులియబెట్టి వాడటం మొదలుపెట్టారు. వాటిని బిట్టర్స్ అంటారు. బిట్టర్స్ అమెరికా,

యూరోపియన్ దేశాలలో బాగా దొరుకుతున్నాయిప్పుడు. ఇటాలియన్లు, స్విస్సు ప్రజలు బిట్టర్ల వాడకంలో అధిక స్థానంలో ఉన్నారు. జర్మన్లకు అనాదిగా చేదంటే చాలా ఇష్టం. అందుకనే జీర్ణకోశ వ్యాధులు వారికి తక్కువని చెప్తారు. జీర్ణశక్తి విఫలం అయినప్పుడు శరీరం శక్తిహీనమైపోతుంది. శక్తి ఉత్పత్తికి చేదు సహకరిస్తుంది. అందుకని శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయటానికి చేదు రుచి తోడ్పడుతుంది.

అరగని మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, పదార్థాలు సాధారణంగా గ్యాసు, ఉబ్బరం, కడుపునొప్పి, విరేచనాల్లాంటి బాధలు కలగటానికి కారణం అవుతాయి. ఆహారంలో వగరుగానీ, చేదుగానీ తగుపాళ్లలో ఉన్నప్పుడు ఆహారం వలన ఎలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటాయి. మనకు పర్వతాలను ఫలహారం చేసేంత గొప్ప జీర్ణశక్తి లేకపోవచ్చు. కనీసం అతి సాధారణమైన శాఖాహారం అయినా అరిగేట్టుగా ఉండాలి కదా! చేదు లేకపోవటం వలన అజీర్తి అనేది సహజమైన విషయంగా మారిపోతుంది. చేదు కూడా ఒక రుచే! ఆరు రుచులలో ఒకటి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు అనే ఈ ఆరు రుచులలో చేదు ప్రధానమైనది, ప్రముఖమైనది కూడా!

దాన్ని రుచికరమైన ఆహార పదార్థంగా తయారుచేసుకోవటానికి తెలివితేటలు కావాలి. సాధారణంగా వంటని రుచిగా చేయాలని అనుకొనే వారికందరికీ ఈ తెలివితేటలుంటాయి. రుచికరమైన వగరు, చేదు ద్రవ్యాలతో మనం ఆహార పదార్థాలుగా చేసుకొని తినగలిగేవి కాకరకాయలు, వేపపువ్వు, మెంతికూర, చిలికి ఫ్రిజ్జులో పెట్టకుండా బయటే ఉంచిన మజ్జిగ, ఆగాకరకాయ, కాకరాకులు వగైరా ముఖ్యమైనవి. వీటిలో ఏది తిన్నా ఆకలి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. అరుచి తగ్గుతుంది. నాలుక మీద జిగురు పోయి, అన్న హితువు కలుగుతుంది.

శరీరంలో ఉండే అనేక దోషాలను శోధించే గుణం చేదు రుచికి ఉంది. శోధించటం అంటే దొంగని వెదికి పట్టి బంధించటం లాంటిది. అందువలన శరీరం నిర్మలంగా అవుతుంది.

ఆహారపదార్థాల వలన కలిగే విషదోషాల కారణంగా వచ్చే లక్షణాలను ఎలెర్జీ అంటారు. మన శరీరానికి సరిపడేది అమృతం. సరిపడనిది విషం... అంతే కదా! పడనిదానివలన కలిగే విష దోషాలను చేదుహరిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దురదలు, దద్దుర్లు, వాంతులు, విరేచనాలు, నొప్పులు ఇవన్నీ పడని వాటివలన కలుగుతున్నవే! చేదును తరచూ ఆహార ద్రవ్యాలలో

తీసుకుంటున్నప్పుడు చర్మం కాంతివంతం అవుతుంది. చర్మవ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

చేదు కూడా ఆహారంలో తగు పాళ్లలో ఉన్నప్పుడు ఆ ఆహారం వలన దప్పిక కలగదు, మంట కలగదు, చలవ చేస్తుంది. జ్వరాది వ్యాధులలో, ముఖ్యంగా మలేరియా, టైఫాయిడ్ వ్యాధుల్లో చేదుని యుక్తిగా పెట్టగలిగితే ఆ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. బాలింతలకు చేదు పెడితే తల్లిపాలు ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటాయి. చేదుకు వీటన్నింటి మీద పనిచేసే ఔషధ గుణం ఉందనేది ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించాలి.

చేదుని తినమన్నారుగదా అని అతిగా కూడా తినకూడదు. ఆరు రుచులకూ తగుపాళ్ళలో మనం ప్రాతినిధ్యం ఇచ్చేలా ఆహార ప్రణాళికని తయారుచేసుకోవాలి. వేపపువ్వు పచ్చడినిగానీ, వేపపువ్వు కలిసిన కారపు పొడినిగానీ రోజూ మొదటగా ఒకటి రెండు ముద్దలు తినండి. వారానికి రెండు సార్లయినా కాకరకాయ కూర, వేపుడు, గుత్తికాయ, పులుసుకూర, పచ్చడి లాంటివి తినవచ్చు. నిమ్మకాయ ఊరుగాయలో కాకరముక్కలు నానవేసుకొని తినేవారు మన పూర్వులు. చేదుని ఏదో ఒక రూపంలో తినడం కోసం చేసిన ఒక రుచికరమైన ఎత్తుగడే ఇది. ఇలాంటి ఎత్తుగడలు మనం కూడా కొన్నింటిని చేయవచ్చు. కాకరకాయగానీ, ఆగాకరకాయ గాని చక్రాలుగా తరిగి ఉప్పు రాసి, పిండి, నీటిని తీసేసి ఎండిస్తే కమ్మని వరుగులు తయారవుతాయి. వీటిని నూనెలో వేయించిగాని, నీటిలో ఉడికించిగానీ, ఒక కమ్మని కూరగానో, మరో రకం ఆహార పదార్థంగానో చేసుకొని తినవచ్చు.

చేదంటే చేదే. దీన్ని పరిమితంగా తినడమే మంచిది. ఎందుకంటే, చేదు వలన వాతం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. అది అనేక వాతవ్యాధులను కలిగించవచ్చు కూడా! శరీరం లోపలి అవయవాలు, బయటి చర్మం అన్నీ రూక్షంగా అంటే గరుకుగా అయిపోతాయి. రక్తనాళాలు గట్టిగా అయి సాగే శక్తి కోల్పోతాయి. అందుకని చేదుని అతిగా తినకూడదని, పూర్తిగా మానేయకూడదని దీని తాత్పర్యం!

జల్దీ భోజనాలు

టీవీ వార్తల్లాగా ఆదరాబాదరా తింటే అన్నం అజీర్తి చేస్తుంది. టీవి వంక చూడకుండా అన్నం తింటున్న వాళ్ళెంతమందో చేతులెత్తండి అంటే ఊరు మొత్తంమీద చేతులెత్తిన వారిని వ్రేళ్లమీద లెక్కించవచ్చు. ఆధునిక సంస్కృతిలో భోజనాల బల్లా, టీవీ... రెండూ ఒకే హాలులో ఉండేలా ఏర్పాట్లు చేసుకొంటున్నాం. కాబట్టి, మగవాళ్ళు వార్తల చానళ్ళు చూస్తూ, ఆడవాళ్ళు సీరియళ్లను చూస్తూ భోజనం చేయటం సహజమైన విషయం. కొందరు ఆడవాళ్ళు వార్తలు చూడటమో, కొందరు మగవాళ్ళు సీరియల్సు చూడటమో కూడా జరగవచ్చు, వార్తలు చూడటంలో పురుషత్వమో, సీరియల్స్ చూడటంలో స్త్రీత్వమో లేదని మనవి.

అన్నాన్ని గబగబా, హడావిడిగా... తినటం అయిపోయిందన్నట్టుగా ముగించే అలవాటు చాలామందికి ఉంది. ఇది మగవాళ్లకున్న అలవాటు. విందు భోజనాల్లో కొందరు సహభోజన మర్యాదను పాటించకుండా జల్దీ భోజన విద్యని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు కూడా! పక్కనున్నవాడు ఇంకా కూర అన్నంలో ఉండగానే ఈయనగారు సాంబారు బక్కెట్టు రాలేదని వడ్డించే కుర్రాళ్లమీద ఎగిరేస్తుంటాడు.

ఇలాంటి గుటుకూ గుటుకూ భోజన రాయుళ్లకి ఆహార పదార్థాల రుచిని ఆస్వాదించటం తెలియదు. యాంత్రికంగా ఈ పూట బతకటానికి కావలసింది తిన్నామన్న ధోరణిలో వీళ్ళు అన్నం తింటూ ఉంటారు. చేతులు కడుక్కోగానే ఏ కూర తిన్నావని అడగండి, గుర్తు చేసుకొనటానికి కొంత సమయం తీసుకొంటారు. అలా భోజనం చేశానన్న పేరుకు చేసినందువలన ఒనగూరే ప్రయోజనం ఏదీ లేకపోగా అలా తీసుకున్న ఆహారం ఎంతో నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆహారాన్ని తినటానికి, తీసుకోవటానికి ఉన్న తేడాని దీన్నిబట్టి అర్థంచేసుకోవాలి. తినిన ఆహారం అరిగినట్టు, తీసుకున్నది అరగదు.

ఆహార పదార్థాన్ని గుటుక్కున మింగేస్తే, అలా మింగబడిన ఆహారం ఉన్మార్గంలో నడుస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. మింగిన ఆహారం నేరుగా జీర్ణకోశంలోకి వెళ్లాలి. అలా కాకుండా, దారితప్పి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్ళిందనుకోండి... ఎంత ప్రమాదం...? అలా ఒకటో అరో మెతుకు వెళ్ళినందువలనే పొలమారి, ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్ళినదంతా బయటకు కొట్టుకువచ్చేవరకూ హడావిడి చేస్తుంది. ఈ పొలమారటం అనేది జల్దీభోజనం అలవాటు వలనే జరుగుతోంది.

ఆదరాబాదరా తింటే, ఆహారం బాగా జీర్ణం కాదు. ఆహార పచనం సరిగా జరగకపోవటం వలన తిన్నది వంటబట్టక శరీరం ఎండుకుపోతుంది. అంటే, శరీరం శిథిలం అవుతుందన్నమాట. దీన్ని 'అవసాదనం' అన్నాడు శాస్త్రకారుడు.

పొట్ట లోపల చుట్టుకొని ఉన్న జీర్ణకోశ వ్యవస్థని బయటకు తీసి పొడవుగా పరిస్తే ఒక పెద్ద గది అంత పొడవుంటాయి పేగులన్నీ కలిసి! ఈ మొత్తం పేగులలో చాలా విభాగాలున్నాయి. ఒక్కో విభాగానికీ ఒక్కో ప్రత్యేకమైన బాధ్యత ఉంటుంది. ఆహారం ఆ విభాగం దాకా వచ్చినప్పుడు దాని బాధ్యతని అది నెరవేరుస్తుంది. హడావిడిగా తిన్నప్పుడు ఈ ప్రక్రియ సరిగా జరగదు. పచనం అనేది పూర్తి కాకుండానే వెనక నుంచి వత్తిడితో ముందుకు నెట్టివేయబడటం వలన అరకొర జీర్ణం అవుతుంది. ఒక స్థానంలో జరగవలసిన పచనం వేరే స్థానంలో జరుగుతుంది కాబట్టి, దీన్ని అపక్రమ పచనం అంటారు. దీనికి కారణం ఈ జల్దీ ఆరగింపేనని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరంలేదు కదా!

"నతి ధృమశ్రీయాత్, అతి ధృతం హి భుంజాన స్యోత్స్నే హన మవసాదనం భోజన్యా ప్రతిష్ఠానంచ, భోజ్య దోష సాద్గుణ్యోపలబ్ధిశ్చన నియతా తస్మాన్నాతి ధృత మశ్రీయాత్..." అనే ఆయుర్వేద సూత్రంలో చెప్పిన భావానికి చాలా వివరణ అవసరం అవుతుంది. నిత్య జీవితంలో మనం తెలిసిగానీ తెలియకగానీ అనేక తప్పులు చేస్తున్నాం. దానివలన అపకారాలు జరిగినప్పుడు డాక్టర్లు, మందులు అంటున్నాం. అసలు కారణాలు తెలుసుకొంటే గోరుతో పోయేదానికి ఆపరేషన్లదాకా తీసుకుపోవలసిన పని ఉండదు కదా!

- ★ విందు భోజనాల్లో ఎవరో తరుముతున్నట్టుగా వడ్డిస్తున్నారనిపించిన చోట, అలా తినాల్సి ఉంటుందన్న చోట భోజనం చేయకుండా వెనక్కి వచ్చేయటమే మంచిది. అలాగే, గుటుకూ గుటుకూ మంటూ కంగారుగా అన్నం తినటాన్ని మానేయాలి.
- ★ ఆహారాన్ని బాగా నమలటం వలన నోటిలోని లాలాజలంతో తడిసి ముద్దవుతుంది కాబట్టి, అది సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. నాలుకతోనూ, దంతాలతోనూ నిమిత్తం లేకుండా ఒక గొట్టం ద్వారా ఆహారాన్ని కడుపులోకి తోసేస్తే అది సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుందన్నది పొరబాటు. జీర్ణప్రక్రియ మొదట నాలుక మీదే మొదలవుతుంది. నమిలితే, లాలా జలం బాగా ఊరి జీర్ణ ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తుంది.

★ చక్కగా నమిలి తింటున్నప్పుడు కూర, పప్పు, పచ్చడి ఇలాంటి వంటకాల రుచిని ఆస్వాదించ గలుగుతాము. ఆహా! ఓహో! అనుకొంటు ఆహారాన్ని జుర్రుకొని తినటంలో ఉన్న ఆనందం, ఏదో దొంగతనానికి వచ్చినవాడిలా ఆదరాబాదరా తినటంలో ఎక్కడుంటుందీ...? అనేది ప్రశ్న. వాస్తవానికి ఎక్కువమంది భోజనం తీరు అలానే ఉంటోంది.

★ అతి వేగంగా తినటం ఎంత అనర్థదాయకమో, అతి నెమ్మదిగా తినటం కూడా అంతే నష్టదాయకం. దాని గురించి వివరంగా మరొకసారి చర్చిద్దాం.

★ వేగంగా తినటం, నెమ్మదిగా తినటం రెండూ ఆహారం తిన్న తృప్తిని కలిగించవని చరకుడు చెప్పాడు. వడ్డన పూర్తికాకుండానే తినటాన్ని ముగించటం, వడ్డన అయ్యాక, అన్నం చల్లారిపోయి, ఎండిపోయి, ఈగలు ముసిరేంత నిదానంగా తినటమూ మంచిదికాదు. చక్కగా నమిలి తింటూ, ఆహారాన్ని ఆస్వాదించాలంటాడు శాస్త్రకారుడు!

జొన్న కూడే మిన్న!

పెరుగుట విరుగుట కొరకే! ప్రపంచ ప్రసిద్ధమైన ప్రాచీన నాగరికతలు ఏవీ ఇప్పుడు లేవు. పురాణ పాత్రల మీద అతి భక్తితో వేల సంవత్సరాలపాటు పాలించారని మనం గొప్పగా చెప్పుకుంటాం గానీ, వేల సంవత్సరాల పాటు వర్ధిల్లిన నగరాలూ నాగరికతలూ మిగిలి లేవు. నాగరికత వైపు పరుగు అంటేనే పతనానికి దారిపట్టటం అని అర్థం. కొన్ని ముందే పతనం అయ్యాయి. కొన్ని కొంత ఆలశ్యంగా... అంతే!

దేశాలనేలారు ఎందరో రాజులు/ చివరికెవరు మిగిల్చారు కులసతులకు గాజులు...' అంటాడో కవి. నాగరికులమని గర్వంగా భావించేవారి చెవుల్లో ఈ పాట మారుమోగాలి. లేకపోతే, శారీరక మానసిక దృఢత్వాన్ని కలిగించే జొన్నల్ని రాగుల్ని, సజ్జల్ని, ఉలవ గుగ్గిళ్ళనీ పశువులు తినేవని అహంకరించటం కులసతులకు గాజులు మిగల్చనీయక పోవడమే నని గుర్తించాలి. పాత చింతకాయ పచ్చడి అని ఈసడించేవారికి దాని ఉపయోగం తెలిసొచ్చేలా చేయాలి. చెప్పందే తెలియదు. చెప్పకపోవటమే తప్పు.

జొన్నలు పేదవాడి ఆహారం. మన దేశంలోనే కాదు ప్రపంచలోని అన్ని దేశాలతో సహా! స్థూలకాయం, రక్తపోటు, షుగర్ వ్యాధి, శరీరానికి నీరు పట్టటం

లాంటి వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత, తిండి విషయంలో ధనిక బీద తేడా ఏముంటుంది...? ఎవ్వరికయినా జొన్నన్నమే గతి! ఈ రోగాలొచ్చాక, రంభ ఏకులు వడికి, విష్ణువు పొలం దున్ని, మన్మథుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తిని జీవించాల్సిందే!

జొన్నల్ని తెలుగు నేల మీద వేల యేళ్ళ క్రితమే పండించారు. సింధు నాగరికతలో కూడా పండించారు. మన పూర్వీకులు వాటిని ఇష్టంగా తిన్నారు. మనమే ఈసడిస్తున్నాం... పతనం వైపుకు మన ప్రయాణం సాగాలి కదా... అందుకని!

నవ్విన నాపచేనే పండుతుంది అనే సామెతలో నాపచేను జొన్నచేనే! ఎండి, మోడయిన జొన్నమొక్క చిగిర్చినప్పుడు దాన్ని "నాము" అంటారు. పునరుజ్జీవనాన్ని పొందిందని దీని అర్థం. "నిండారు నాముతో బండిరక్కసుదు రాగుండియల్ బగులంగ జెండినాడు." అని కవి ప్రయోగం ఉంది. 'నిండారు నాము' అంటే శక్తిని తిరిగి పుంజుకోవటం. "దండిపైరు జొన్నలు" అంటే ఆహారంలో ప్రధానంగా ఉండే ధాన్యం – జొన్నలని! పక్వానికి రాని లేత జొన్న గింజల్ని ఊచబియ్యం అనీ, పిసికిళ్ళు అనీ పిలుస్తారు.

ఇతర ధాన్యాల కాన్న ఇనుము, జింకు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి జొన్నలు కేలరీలను పెరగనీయకుండా శక్తినిస్తాయి. కరువు కాలంలో పండి, అన్నార్తిని తీరుస్తాయి. తక్కువ నీరు, తక్కువ ఖర్చుతో ఇవి పండుతాయి. జొన్నల్ని పండించటానికి, తినటానికి అలవాటు పడితే నీటి వనరుల్ని ఆదా చేయవచ్చు.

గోధుమలలో ఉండే గ్లూటెన్ అనే మృదువైన ప్రోటీన్ చాలామందికి సరిపడటం లేదు. జొన్నల్లో గ్లూటెన్ ఉండదు. అందువలన ఈ ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యం మీదకు ప్రపంచం తన దృష్టి సారించింది. ఒకవైపున జొన్నలకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ విధంగా డిమాండ్ పెరుగుతుంటే, మనవాళ్ళు పండించటం తగ్గించేస్తున్నారు. ఇది కూడా పతన దిశ అనాలోచిత ప్రయాణానికి సాక్ష్యమే! ఏది కావాలో దాన్ని తినాలనే ధ్యాస లేకపోవటం, ఏది కావాలో దాన్ని పండించటం, ఏది కావాలో దాన్ని పండింప చేయటం అనే ధ్యాసలు మనకు గానీ, మన ప్రభుత్వాలకు గానీ లేవు. గడచిన రెండు దశాబ్దాల కాలంలో 12 మెట్రిక్ టన్నుల నుంచి 7 మెట్రిక్ టన్నులకు జొన్న ఉత్పత్తి పడిపోయిందని ఇక్రిశాట్ నివేదిక చెప్తోంది. ఇది మన దుర్దశ.

ఏ రంగు రుచి వాసనా లేకుండా తటస్థంగా ఉంటుంది కాబట్టి, జొన్నపిండి ఏ ఇతర వంటకంలో నయినా కలుపుకోవటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. అమెరికాలో పండే తెల్లజొన్నల పిండితోనే జపాన్ తదితర దేశాలలో చిరుతిళ్ళు

(స్నాక్స్) తయారవుతున్నాయి. ఆ విధంగా ప్రపంచ జొన్న మార్కెట్టుని అమెరికా కబళించి వేసింది. తన ఉత్పత్తి కన్నా అది ఎక్కువ ఎగుమతులు చేయగలుగుతోంది.

ఇందుకు అమెరికాని తిట్టటమే కొందరికి దేశభక్తిగా కనబడుతుంది. కానీ, దేశీయమైన సంసిద్ధతను సాధించాలని ఎవరికీ తోచటం లేదు. తెల్లజొన్నలు బలకరం, రుచికరం, వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో ప్రధానంగా ఎదురయ్యే సమస్య ఇదే!

జొన్నలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయి. గర్భాశయ దోషాలున్న స్త్రీలకు జొన్నలు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. తినగానే శరీరానికి వంటబడతాయి. ఆపరేషను జరిగిన వారికి గాయాలైన వారికి ఇవి మంచినిస్తాయి.

బియ్యానికి పై పొరలలోనే పోషక విలువలుంటాయి. మనం తెల్లగా మిల్లు పట్టించి ఆ పొరల్ని గీకించేస్తున్నాం. బియ్యంలో ఉండే బలాలన్నీ తవుడు, చిట్టు రూపంలో పశువులకూ, పిప్పి మాత్రం మనుషులకూ దక్కుతోంది. జొన్నలు, రాగులూ, సజ్జలూ, గోధుమలను పూర్తి ధాన్యంగా మరపట్టిస్తాం కాబట్టి వాటిల్లో ఉండే పోషకాలు పదిలంగా ఉంటాయి. ఆ విధంగా బియ్యంకన్నా కచ్చితంగా జొన్నలు బలకరం.

గోధుమపిండి ఒక గరిటె, జొన్నపిండి ఒక గరిటె కలిపి పుల్కాలు, చపాతీలు చేసుకొంటే, రుచిగా ఉంటాయి, తేలికగా అరుగుతాయి. బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటాయి. మెత్తదనం కావాలంటే కొద్దిగా బార్లీపిండి కలుపుకోవచ్చు.

బియ్యంలో ప్రోటీన్ 6గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉంటే, జొన్నల్లో 10.4 అలాగే, బియ్యంలో కాల్షియం 10.4 గ్రాములు ఉండగా జొన్నల్లో 25 ఉన్నాయి. ఇంకా బి కాంప్లెక్సు, ఖనిజాలు, పీచు పదార్థాలు ఇవన్నీ బియ్యానికన్నా జొన్నల్లోనే ఎక్కువ.

జొన్నన్నం, జొన్నంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్న రొట్టెలు, చేసుకోవచ్చు. పెసరపప్పు, జొన్నరవ్వ కలిపి వండిన జొన్న పులగం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జొన్న పేలాలు షుగర్ రోగులకు మంచివి, పేగులకు శక్తినిస్తాయి. వీర్య కణాలు తక్కువగా ఉన్నవారు రోజూ జొన్న పేలాలు తింటూ ఉంటే వీర్యానికి చలవనిచ్చి కణాల సంఖ్య పెంచుతాయి. జొన్న పేలాల పిండిని పాలలో కలిపి పరమాన్నం కాచుకోవచ్చు. పాలలో వేసి తోడు పెట్టి తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మని "జొన్నదధ్యోదనం" అవుతుంది. చిన్న పిల్లల్లో కలిగే షుగర్ వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒకే ధాన్యానికి అలవాటు పడిపోకుండా ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలను కూడా తింటూ ఉండటం అవసరం అని శాస్త్రవేత్తలు

చెప్తున్నారు. ఏ ధాన్యంతో వండినా దాన్ని అన్నం అనే అంటారు. అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం!

జొన్న తినకపోవటం శాపం. జొన్నని తిట్టటంపాపం. తెల్లన్నం మీద మోజుతో శ్రీనాథుడిలా జొన్నాన్ని తిడితే బొడ్డుపల్లిలో గొడ్డేరి ఆయన లానే మోసపోవాల్సి వస్తుంది. నాగరికత వలన కలిగే అనారోగ్యాలకు విరుగుడు జొన్నలే!

టిఫినీల కథ

ఇప్పుడంటే టిఫిన్ తినకుండా ఉండ లేకపోతున్నాం. మన పూర్వులు ఏం తిని బతికారో మరి ! రెడీ మిక్సుల పేరుతో ఇడ్లీ పిండి, అట్ల పిండి, గారెల పిండి వీటిలో తడిని తీసేసి పౌడర్ రూపంలో అమ్మేస్తున్నారు. అది నిల్వ వుండేందుకు వాటినిండా యాసిడ్లూ, కృత్రిమ రసాయనాలు కూడా కలుపుతారు. ఆబగా వాటిని కొని తెచ్చుకొని వేణ్ణీళ్ళు కలిపితే చాలు, పిండి సిద్ధం అయిపోతోంది.

విందు భోజనాల్లో కూడా మనకు కలుపుకొనే శ్రమలేకుండా కందిపొడి రైస్, గోంగూరపచ్చడి రైస్, ఆవకాయ రైస్, సాంబార్ రైస్, కర్డ్ రైస్ - ఇలా అన్నీ వాళ్లే కలిపి వడ్డించేస్తున్నారు. భవిష్యత్తులో మన కోసం తినిపెట్టే యంత్రం కూడా వస్తే బావుణ్ను, ఆ శ్రమకూడా తప్పుతుంది. బాపూ గారి ఒక సినిమాలో హీరోపాత్ర అంటుంది - మీకు "ఆకలివేస్తే 'సెక్రటరీ నాకు ఆకలి వేస్తోంది. నువ్వు అన్నం తిను' - అంటే మీ కడుపు నిండదు... మలమూత్రాలు, ఆహార భయ నిద్ర మైథునాదులన్నీ ఎవరి పనులు వారే చేసు కోవాలి" అని ! మన పనులు కూడా చేసిపెట్టే యంత్రాలు వస్తాయేమో మరి ! మనుషులకు శ్రమను తప్పించటమే లోక కళ్యాణం కదా !!

పొద్దునపూట ఇడ్లీగాని, అట్టుగానీ, పూరీగానీ, ఉప్మాగానీ తిని, కప్పు "కాఫీ"యో, లేకపోతే "టీ"యో తాగే అలవాటు మనకి 80-90 ఏళ్ళ నుంచే మొదలయింది. ముప్పొద్దుల భోజనం తెలుగువారి అసలు సాంప్రదాయం. ఆంగ్లేయ యుగం చివరి రోజుల్లో ఉదయంపూట టిఫిను తినే అలవాటు మనకు సంక్రమించింది. బందరులో బిపిన్ చంద్రపాల్ గారు వచ్చాడని కృష్ణాపత్రిక సంపాదకులు ముట్నూరి కృష్ణారావు గారు ఆయన గౌరవార్థం ఒక విందు ఏర్పాటు చేసి, ఆవడలు, కాఫీ ఇస్తే, వాటిని సేవించిన బ్రాహ్మణులకు కులవెలి శిక్ష పడినంత పని అయ్యిందని అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు గారు తన జీవిత చరిత్రలో రాశారు.

అంటే 1907 దాకా టిఫిన్లు చేయటం, కాఫీ అనే మాదక ద్రవ్యం సేవించటం మనకు తెలియదన్నమాట! ఈ అలవాట్లన్నీ 1920 తరువాత క్రమేణా తెలుగు ప్రజలకు అలవాటయ్యాయని అర్థం అవుతోంది.

1611లో ఆంగ్లేయులు గ్లోబ్ అనే ఓడలో మొదటగా బందరు ఓడరేవులో దిగారు. క్రమేణా దేశాన్ని ఆక్రమించి 200 సంవత్సరాలు ఏలారు. ఈ 200 ఏళ్ళ కాలంలో మనం తెలివి మీరింది తక్కువే గానీ నాగరికత మీరింది ఎక్కువ. మనకు అలవడిన దొరల అలవాటుల్లో టిఫినీలు చేసే అలవాటు ఒకటి! కానీ ఇక్కడో విచిత్రం ఉంది. ఆంగ్లేయులక్కూడా టిఫిన్లు చేసే అలవాటు ఇక్కడికొచ్చాకే సంక్రమించింది. అదొక విచిత్రమైన కథ !

మద్రాసు కేంద్రంగా బ్రిటిషర్లు మనల్ని పరిపాలించటం మొదలైన తరువాత ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలను కూడా ఇష్టపడటం మొదలుపెట్టారు. వాటిని మధ్యాహ్న భోజనంగా తీసుకొనేవారు. కాబట్టి ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలకు టిఫింగ్ లేదా టిఫిన్ అనే మాట వర్తించడం మొదలయ్యింది. ఆంగ్లేయులు ఉదయంపూట చాలా తేలికగా ఆహారం తీసుకుంటారు. మధ్యాహ్నం అల్పాహారం, రాత్రికి ఘనమైన ఆహారం తీసుకోవటం వాళ్ళ అలవాటు. ఉదయం స్వల్పాహారం (బ్రేక్‌ఫాస్ట్)కీ, రాత్రి ఘనాహారానికీ (సప్పర్) మధ్యలో తీసుకునే అల్పాహారాన్ని ఇంగ్లీషు పామరజనులు 'టిఫింగ్' అంటారు. టిఫిను, టిపను, టిఫినీ ఇలా తెలుగు ప్రజల నాలుకల మీద ఈ పదం నలిగి, 'టిఫిన్' అనేది భారతీయ ఆంగ్లపదం'గా ఇంగ్లీషు నిఘంటువుల కెక్కింది. భారతదేశంలో కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకున్న ఆంగ్లపదం ఇది. పామరుల 'భాషలో టిఫిన్, ప్రామాణిక ఆంగ్ల భాషలో ఆ రోజుల్లో 'లంచ్'కి పర్యాయపదంగా ఉండేదన్న మాట ! ఆంగ్లేయుల దృష్టిలో లంచ్ అంటే స్వల్ప భోజనం అనే ! రాత్రి భోజనాన్ని సప్పర్ అంటారు. అది చాలా ఘనంగా ఉంటుంది. మనం రాత్రి భోజనాన్ని డిన్నర్ అంటున్నాం. ఇలా మొదలైన ఈ టిఫింగ్ లేదా టిఫిన్ పదం ప్రధాన ఆహారాని కన్నా భిన్నమైన దాన్ని తేలికగా తీసుకోవటం అనే అర్థంలో వ్యాప్తిలోకి వచ్చి, అది భారతీయ సాంప్రదాయం అన్నంతగా చొచ్చుకొచ్చింది.

బొంబాయి మహానగరంలో ఉద్యోగం ఒకచోట, నివాసం మరోచోట కావటంతో ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి మధ్యాహ్న భోజనం క్యారియర్ కట్టుకు వెళ్లటానికి అవకాశం లేకపోవటాన అక్కడ డబ్బావాలా లేదా టిఫిన్ వాలా అనే (కొరియర్) వ్యవస్థ మొదలయ్యింది. ఎవరింటి దగ్గర నుంచి వాళ్ళకి మధ్యాహ్నానికి భోజనం

క్యారియర్‌లు తెచ్చి అందించే విధానం ఇది. మధ్యాహ్న భోజనాన్ని తెచ్చే డబ్బాని టిఫిన్ బాక్స్, టిఫిన్ క్యారియర్ అన్నారు. ఎటుతిరిగీ మహారాష్ట్రులకు భోజనం అంటే చపాతీలు, పుల్కాలే కాబట్టి, చపాతీ, పూరీ లాంటి వాటిని టిఫిన్ అనడం ఒక ఆచారం అయ్యింది. అది చూసిన తెలుగువాళ్ళు వరి అన్నం కన్నా భిన్నమైన ఆహారాన్ని టిఫిన్ అనడం మొదలు పెట్టారు. బొంబాయిలో టిఫిన్ అంటే మధ్యాహ్న భోజనం అనీ, తెలుగులో టిఫిన్ అంటే ' అల్పా హారం' అనే అర్థాలు అలా స్థిరపడ్డాయి. రెంటికీ ఉన్న తేడా ఇది ! క్రమేణా టిఫిన్ సెంటర్లు, టిఫిన్ హొటళ్ళు తెలుగునేల మీద విస్తృతంగా ఏర్పడటం మొదలుపెట్టాయి. ప్రొద్దుట పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా పదార్థాలను తిని తీరాలనే రూలు ఏదో వేదోక్తం అన్నంతగా మనం టిఫిన్లకు అలవాటు పడటం మొదలుపెట్టాం.

ఉపవాసం ఉండదలచుకొన్నప్పుడు రాత్రి పూట అన్నం తినకుండా ఫలహారం అంటే రెండో మూడో అరటిపళ్లు తిని గ్లాసు మజ్జిగ తాగి పడుకొనేవాళ్ళు. ఉప్పిడి ఉపవాసం అని ఒక పదం ఉంది తెలుగులో ! బియ్యపు రవ్వని ఉప్పు లేకుండా ఉడికించి, తాలింపు పెట్టుకొని తినేవాళ్ళు. శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకోవటానికి ఇది మంచి ఉపాయం. అలాంటివేమీ ఇప్పటి తరానికి తెలియవు. డైటింగ్ చేయటం అంటే వెన్న పట్టించిన నాన్‌లు, మషాలా, నూనెలు బాగా దట్టించిన కర్రీలు తింటున్నారు. ఇదే ఆరోగ్య స్పృహ అని చాలామంది నమ్మకం. లేదా ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా తిని, టిఫిన్‌తో సరిపెట్టుకున్నాం అనుకొంటూ ఉంటారు. కొలిచి చూసినప్పుడు అన్నం కన్నా టిఫిన్ల ద్వారా ఎక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు కడుపులోకి వెడుతున్నాయన్న సంగతి తెలుగువాళ్ళు గ్రహించటం లేదు. తాజాగా పిజ్జాలు, బర్గర్లు, కూడా టిఫిన్ల జాబితాలో చేరాయి. ఈ పరిస్థితి ఎలా ఉందంటే, టిఫిన్ ప్రధాన ఆహారం అయి, డైటింగ్ చేయటం కోసం అన్నం తినాల్సి వచ్చేలా ఉంది ! చివరకు మన తరానికి పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చైనా నూడిల్స్ అనే టిఫిన్లే ప్రధాన ఆహారం అయిపోయి, భగవంతుడికి కూడా వాటినే మహా నివేదన పెట్టేస్తే, కొన్నాళ్ళకు దేవుడు కమ్మని తిండికి మొహంవాచి పోతాడేమోనని నా భయం!!

ప్రధాన నగరాల్లో ఇప్పుడు యువతపై పంజా విసురుతున్న వ్యాధుల్లో షుగర్, స్థూలకాయం ఎక్కువగా కన్పిస్తున్నాయని ఒక తాజా పరిశోధనలో తేలింది. 2014 జూన్ 9-15 మధ్యకాలంలో ఈ సర్వే జరిగినట్లు వార్తాపత్రికలు తెలిపాయి. ఈ సర్వేలో 38,966 మంది యువతీయువకుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని గమనించగా,

వారిలో 56.81% మధుమేహంతో బాద పడ్తున్నారు. 9% మంది స్థూలకాయంతోగానీ, రక్తంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటంతో గానీ బాధ పడ్తున్నట్లు తేలింది.

శారీరక శ్రమ తక్కువ, పని వత్తిడి, ఆహార నియమాలు పట్టించుకోక పోవటం ఈ వ్యాధులు చుట్టుముడ్తున్నాయి. కొంతమందికి వంశపారంపర్య కరాణాలు ఉన్నప్పటికీ, ఆహార విహారాలకు సంబంధించిన నియమాల ద్వారా వీటిని కొంతమేర అదుపు చేయవచ్చు. యువతకు ఆహార జాగ్రత్తంటే సహజంగా వుండే వైమనశ్యం చిన్నచూపుల వలన ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది.

ఆహార నియమాలు ముసలోళ్ల అవసరం అనీ, కుర్రాళ్ల మీద వాటిని అనవసరంగా రుద్దుతున్నారనీ యువత భావిస్తున్నారు. అందువలన ఇరవైల్లో అరవైలను వాళ్లు చూడాల్సి వస్తోంది. కొందరు యువకులు పుట్టుకతో వృద్ధుడు అని శ్రీశ్రీ చెప్పినట్టేతోందని ఈ సర్వే హెచ్చరించంది!

డైటింగు చేస్తున్నారా... ? ఇది చదవండి!

మామూలుగా మొదలయ్యే కీళ్ళనొప్పులు పెరిగి పెద్దవై 'కీళ్ళవాతం' రావటానికి మన ఆహార విహారాలే ప్రధాన కారణాలౌతున్నాయి. కీళ్ళవాతం అనే వ్యాధి అకస్మాత్తుగా రావచ్చు కూడా. కానీ అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారటానికి మాత్రం కారణం మన ఆహార విహారాలే అవుతున్నాయి.

నూనె పదార్థాలు వాడినందువలన, వాడక పోయినందువలన కూడా కీళ్ళవాతం వ్యాధివస్తుంది. డైటింగ్ నియమాలు అతిగా పాటిస్తే కీళ్ళవాతం వస్తుంది. అసలు పాటించకపోతే స్థూలకాయం వస్తుంది. అలిసిపోతే కీళ్ళవాతం వస్తుంది. అలసట లేకపోతే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది. అంటే, కొన్ని పనులు చేయకపోతే జబ్బు, చేస్తే జబ్బులాగా ఉంటాయి. మరి దీనికి పరిష్కారం ఏమిటీ...? ఏదీ అతిగా చేయకుండా ఉండటమే చక్కని పరిష్కారం.

తెలుగువారికి ఒక లక్షణం ఉంది. వారికి ఆవేశం వచ్చినా పట్టలేము, ఆత్మీయత వచ్చినా పట్టలేము. పరిమితమైన ఆహార విహారాలను పాటించటం అనే ఒక మైండ్‌సెట్ మనకుంటే ఇలాంటి అనర్థాలకు దూరం కాగలుగుతాం. చేసే ప్రతి

పనిలోనూ అతి ధోరణి ప్రదర్శించేవారు మొదట ఎదుర్కోవాల్సి వచ్చేది ఈ అనర్థాన్నే!

పెరుగు ఎంత వేసుకొంటాడో ఉప్పు అంత వేసుకొని కలుపుకొని తినే అలవాటున్న ఒకాయన్ని చూశాను. తీపి తినాలనిపించిందనుకోండి, ఒక కిలో స్వీట్లకు తక్కువ కాకుండా తినటం, అలాగే తాగటం మొదలెడితే కొన్ని రోజులపాటు ఎత్తిన సీసాదించకుండా తాగటం, మళ్ళీ కొన్నాళ్ళు దానిజోలికి పోక పోవటంలాంటివి చేసేవారు మనలో ఎక్కువ. ఇవన్నీ 'అతి' మనస్తత్వాలే కదా! తిన్నా తాగినా 'అతి' అన్నట్టుగా ఉండేవారు ఎప్పటికైనా దెబ్బతింటారు. ఈ అతికి విరుగుడు ఎవరికివారు విధించుకోగలగాలి.

మళ్ళీ మనం నూనెపదార్థాల దగ్గరకు వెడదాం. కొవ్వు పదార్థాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'స్నేహ ద్రవ్యాలు' అంటారు. స్నేహం అంటే నెయ్యి, నూనె లన్నమాట. నెయ్యి అనే తెలుగు మాటలో కూడా నెయ్యం అనే అర్థం ఉన్నది కదా! స్నేహం లేని (నెయ్యి, నూనె) ఎండు పదార్థాలను రూక్షద్రవ్యా లంటారు. ఇలా రూక్షంగా ఉండే పదార్థాలను "అతి"గా తీసుకోవటం వలన స్థూలకాయం ఎంత తగ్గుతుందో అలా ఉంచితే కీళ్ళ నొప్పులు మాత్రం తప్పకుండా వస్తాయి. డాక్టరుగారేమో "మీ శరీరం బరువెక్కువైంది, మీ మోకాళ్ళు, నడుము ఆ బరువును మోయలేకపోతున్నాయి. బరువు తగ్గితే గానీ, నొప్పులు తగ్గవు" అంటారు. ఇంకా బరువు తగ్గలేదేమిటీ అని కేకలేస్తుంటారు. రోగి పరిస్థితి తిన్నా తప్పే, తినకపోయినా తప్పే అన్నట్టుగా ఉంటుంది. పైగా డైటింగ్ చేస్తే, బరువు పెరుగు తున్నాననే అపోహ రోగిలో తప్పకుండా కలుగుతుంది.

మన ఆహార వ్యవస్థ, మన ఆహార అలవాట్లు, వాటిని మనం వండుకునే తీరు, వాటికి మనం అలవాటు పడిన వైనం వీటన్నింటి ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకోకుండా డైటింగ్ చేయటం వలన ఈ పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. యూరోపియన్ల కోసం రాసిన డైటింగ్ పద్ధతులు భారతీయ ఆహార విధానానికి ఏ విధంగానూ సరిపోవు. మన ఆహార సూత్రాలన్నీ ఆరు రుచులమీద ఆధారపడి రూపొందాయి. వేల సంవత్సరాల ఆచారం అది. ఆ సూత్రాలను అనుసరించే మన డైటింగ్ నియమాలు రూపొందించుకోగలగాలి. ఆ బాధ్యత శాస్త్రవేత్తల మీద ఉంది. మనం కూడా కొంచెం యుక్తిని ఉపయోగిస్తూ ఉండాలి.

రిఫ్రిజరేటర్లు ఒకప్పుడు నీళ్ళూ, పాలూ, పెరుగు, రుబ్బిన పిండి, కూరగాయలు నిలవబెట్టు కునేందుకు ఎక్కువగా వాడేవారు. ఇవ్వాళ వంటింటి సరుకులనుకూడా

ఫ్రిజ్జుల్లోనే పెట్టుకొనేంతగా వాటి వినియోగ పరిధి పెరిగింది. పెరుగు చల్లగా ఐసు గడ్డలా లేకపోతే తినకూడదనే భావన పెరిగింది. 'చల్లదనం లేకపోతే మా పిల్లలు తినరండీ' అని ఒక తల్లి తామెంత ఆధునికులమో చెప్పుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంటుంది. ఇలాంటి తల్లులే కావాలని వంటింట్లోంచి చల్లకవ్వాన్ని బైటపారేసి, మజ్జిగ అనేవి ఉంటాయనే సంగతే తమ పిల్లలకు తెలియకుండా పెంచుతున్నారు. అందువలన పిల్లల జీర్ణాశయాన్ని చావుదెబ్బకొడుతున్నారన్న సంగతి ఆ తల్లులకు తెలియదు. బాగా చిలికిన మజ్జిగ వాత దోషాన్ని అదుపు చేస్తాయి. పెరుగు సహజంగా వాతాన్ని పెంచుతుంది. దాన్ని ఫ్రిజ్జులో పెట్టి అతి చల్లగా చేసి తినటం వలన రెట్టింపు వాతం పెరుగుతుంది. పైగా ఈ 'ఫ్రిజ్జు పెరుగు' స్థూలకాయాన్ని, షుగరు వ్యాధిని కూడా పెంచుతుంది. చిలికిన మజ్జిగ నొప్పుల్నీ, షుగరునీ, స్థూలకాయాన్నీ, అజీర్తినీ, అల్సర్లనీ తగ్గిస్తాయి. చల్లని పెరుగు వీటన్నింటినీ పెంచుతుంది.

డైటింగ్ నియమాలను భారతీయులకు భారతీయుల పద్ధతిలో రూపొందించి చెప్పావి. అందుకు ఆయుర్వేద గ్రంథాలను కొంతయినా సంప్రదించకపోతే విలువైన అంశాలను కోల్పోతాము. ఫ్రిజ్జులో పెట్టడాన్ని తప్పుపట్టనవసరం లేదు. అతి చల్లగా ఉన్నవాటిని అతిగా తీసుకోవటమే అపకారం - చేస్తుంది.

పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ ఉన్నతమైనవని శాస్త్రం చెప్తోంది. భోజనం చేసే ముందు, మనకు ఎంత పెరుగు కావాలో అంత పెరుగు ఒక చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకొని బైటపెట్టి ఉంచితే, పెరుగన్నం తినే సమయానికి చల్లదనం తగ్గి, గది ఉష్ణోగ్రతకు వస్తుంది. పెరుగైనా, మజ్జిగైనా అలా ఉన్నప్పుడు యిబ్బంది పెట్టకుండా ఉంటాయి. మజ్జిగ త్రాగే అలవాటు లేనివారికి, అతి చల్లని పెరుగు తినేవారికీ షుగరు వ్యాధి తప్పకుండా పెరుగుతుందని మొదట గమనించాలి.

అన్నం తింటే వొళ్ళు పెరుగుతుంది. బదులుగా టిఫిన్లు చేస్తే వొళ్లు తగ్గుతుందని కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయని ఒక పెద్ద అపోహ మనలో చాలామందికి ఉంది. అన్నానికి బదులుగా మనం తింటున్న టిఫిన్లు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, చపాతీల్లాంటివి అన్నానికి బదులుగా తింటారు. ఇవన్నీ నొప్పుల్నీ, స్థూలకాయాన్నీ, షుగరునీ పెంచేవేనని మొదట గమనించాలి. యువతరానికి నార్త్ ఇండియా ఆహార పదార్థాలు తింటే, గొప్ప నాగరికులమనే భావన ఎక్కువ! తొక్కలో ఇడ్లీ, తొక్కలో అట్టు అంటుంటారు. వీళ్ళు ఇష్టంగా తినే బట్టర్ నాన్లూ, రుమాల్ రోటీలు, వీటితోపాటు తినే కర్రీలు ఇవి అన్నానికి ప్రత్యామ్నాయం అని భావించు

కోవటం ఆశ్చర్యం...? ఎప్పుడో ఒకసారి సరదాగా తినే ఆహార పదార్థాలను ప్రతిరోజూ తినేవిగా మార్చుకోవటం వలన మనకు స్థూల కాయం, షుగరువ్యాధి, కీళ్ళ వాతం ఎక్కువవుతున్నాయని గమనించాలి.

ఇదలా ఉంచితే, డైటింగ్ చేసేవారు అతి భోజనం, అల్ప భోజనం, అత్యల్ప భోజనాలను మార్చి మార్చి చేస్తుంటారు. కొలెస్టరాల్ గుర్తు వచ్చినప్పుడు, గుండెజబ్బు భయం పట్టుకున్న రోజున అత్యల్ప భోజనం చేస్తారు. లేదా ఆ పూటకు పస్తు పడుకుంటారు. అలా పస్తు పడుకున్నందువలన వాతం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. అల్ప భోజనం చేసినందువలన, ధ్యాసంతా ఆకలిమీదే లగ్నం అవుతుంది. దాంతో ఏ హోటల్లోంచో ఇడ్లీనో, అట్లునో, పూరీనో తెప్పించుకొని తినక తప్పనిసరి అవుతుంది. ఇదే పదేపదే జరిగితే, అది అతి భోజనంగా మారుతుంది. దాంతో డైటింగ్ చేస్తే వొళ్లు పెరుగుతోంది, బరువు పెరుగుతోంది, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతోంది అంటుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? శాస్త్రీయంగా డైటింగ్ ప్రణాళిక పెట్టుకోకపోవటం వలన జరుగుతుంది. అందుకే యుక్తిని ఉపయోగించాలని చెప్తున్నాడు శాస్త్రకారుడు.

మొదట అతి ధోరణిని వదిలేయాలి. తింటున్న ఆహార పదార్థాల స్వరూప స్వభావాలను అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. వాటిలో మనకు మేలు చేసేవీ, కీడు చేసేవీ ఏవేవి ఉన్నాయో గుర్తించాలి. మేలు చేసేవాటిని తగు మోతాదులో తీసుకొంటూ, కీడు చేసేవాటిని తగ్గించే పద్ధతిలో ఆహార ప్రణాళిక ఉండాలి. ఇదీ యుక్తిని ఉపయోగించటం అంటే!

తినే బంగారం

బంగారు చెంచా నోట్లో పెట్టుకుని పుట్టాడని అదృష్టవంతుల గురించి చెప్పుకుంటూ ఉంటాం. బంగారు చెంచా నోట్లో పెట్టుకుంటే ఏమౌతుంది...? 'స్పర్శామాత్రం'గానే వైద్య ప్రయోజనాల నిచ్చే శక్తి బంగారానికి ఉంది. మెళ్ళో నగలు అలంకారం కోసం మాత్రమే కాదు. బంగారం స్పర్శతో కలిగే ఆరోగ్యం కోసం కూడా ఉపయోగిస్తాయి! బంగారం కంచంలో భోజనం చేయటం, బంగారు గిన్నెలో పాయసం తాగటం ఆ స్వర్ణ స్పర్శా భాగ్యం పొందటానికే! మధ్య తరగతి మందభాగ్యత వలన బంగారు పళ్ళేలు కొనలేక, బంగారు పువ్వునో, చుక్కనో పెట్టించిన వెండి కంచాల్లో తింటారు. కుడిచేతి వేళ్ళకు రాళ్ళు లేని బంగారు ఉంగరం పెట్టుకొని భోజనం చేసినా స్వర్ణ స్పర్శా భాగ్యం దక్కుతుంది.

వంటికి తగిలితే చాలు ఇంత మేలు చేసే ఈ బంగారాన్ని తింటే ఇంకెంత గొప్ప మేలు చేస్తుందో కదా... 'తినేబంగారం' గురించి మనం చెప్పుకోవాల్సినవి చాలా ఉన్నాయి. 'తినేబంగారం' ఎలా తయారవుతుంది? దాన్ని ఎందుకు తినాలి, ఎంత తినాలి, ఎప్పుడు తినాలి? ఎన్నాళ్ళు తినాలి... ఇవన్నీ బంగారం లాంటి ప్రశ్నలే!

ఇది స్పర్శామాత్రంగా, దీర్ఘకాలం శరీరంపైన పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. బంగారపు రేకుని తీసుకున్న 24 గంటల లోపు జీర్ణకోశం లోంచి పూర్తిగా బయటకు విసర్జించబడుతుందని రెండు వైద్యశాస్త్రాలూ చెప్తున్నాయి. అందుకే, ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం బంగారాన్ని biologically inert metal అంటుంది. ఎంత తిన్నా చిన్నమెత్తు బంగారం కూడా వంట్లో ఇమడదు. కేవలం ఒకరోజుపాటు మన శరీరంలో ఉండి, ఆ కొద్ది స్పర్శ చేతనే అది జీవితానికి సరిపడా శక్తి నిస్తుంది! 'తినేబంగారం' మహత్తు ఇది!.

తినే బంగారు రేకులు

తినేందుకు వీలైన బంగారం పలుచని రేకులా ఉంటుంది. ఈ రేకుల్ని 5,000 ఏళ్ళ క్రితమే ఈజిప్షియన్లు తయారు చేయటం ప్రారంభించారని చరిత్ర చెప్తోంది. 2,000 యేళ్ళ క్రితం మనవాళ్ళు బంగారు రేకుల్ని పుటం పెట్టి స్వర్ణభస్మం తయారు చేసి వైద్యానికి ఉపయోగించటం నేర్చారు. బంగారాన్ని తయారు చేసే (ఆల్కెమీ) క్రమంలో పాదరసం, వంగం, నాగం అభ్రకం లాంటి లోహాల వైద్యగుణాలు తెలుసుకున్నారు. అలా తెలుగునేల మీద 'రసశాస్త్రం' పుట్టింది. పాదరసం కలిగిన రసౌషధాలను తెలుగు మందులు అంటారందుకే! సిద్ధ నాగార్జునుడు ఈ శాస్త్రప్రవక్త. తెలుగువాళ్ళు లోహాల మీద మొదటి నుండీ విశేష పరిశోధనలు చేశారు. వంటింట్లో ఆవిరిమీద కుడుములు వండినట్టు, నిప్పులమీద అప్పడాలు కాల్చినట్టు రకరకాలైన వంటపద్ధతుల్లో లోహాలను వండి ఔషధాలు తయారు చేశారు. అందుకని రసౌషధాలను వంటౌషధాలంటారు. ముఖ్యంగా తెలుగు వారికి 'తినే బంగారం' మీద అనుభవం ఎక్కువ.

వేడి చేసిన బంగారపు బిళ్ళని మందపాటి తోలు అట్టల మధ్య ఉంచి, గట్టి చెక్క సుత్తితో కొట్టి 'ఆకుపలుచని రేకు' లాగా సాగదీస్తారు. ప్రపంచం అంతా ఇదే పద్ధతిలోనే స్వర్ణపత్రాలను తయారు చేస్తున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో యంత్రసాయాలు వచ్చినా బంగారపు రేకు తయారీ ఇంకా కుటీర పరిశ్రమగానే సాగుతోంది. చిన్న

విషయాన్ని కొట్టీ కొట్టీ సాగదీస్తున్నాడనే మాట బంగారాన్ని సాగదీయటాన్ని బట్టే వచ్చింది.

తినే బంగారాన్ని ఇలా తినాలి!!

బంగారం రేకు తయారు చేయటానికి స్వచ్ఛమైన బంగారం కావాలి. సాగదీత కోసం 23.5 కేరెట్ల బంగారాన్ని ఎంచుకుంటారట. ఆ 0.5 కేరెట్టు వెండి లేదా రాగిని దృఢత్వం కోసం కలుపుతారు. ఎక్కువ కలిపితే కేరెట్లు వన్నె తగ్గిపోతుంది. నిప్పుల మీద కాల్చటమే బంగారానికి శుద్ధి. కాల్చిన బంగారాన్ని మేలిమి లేదా మేలిమి బంగారం అంటారు. ఇది చక్కని తెలుగు మాట. మేలిమి బంగారాన్ని సాగకొట్టి అంగుళం పొడవు సన్నని ముక్కలుగానో, అటుకులంత చిన్న ముక్కలుగానో కత్తిరించి లిట్మస్ పేపర్ల మధ్య ఉంచి భద్రపరుస్తారు. ముట్టుకుంటే పొడుం అయిపోయేంత పలుచగా ఉంటాయీ రేకులు. పెద్దవాళ్ళకి అంగుళం పొడవున్న సన్న ముక్క, చంటి పిల్లలకు అటుకంత చిన్నముక్క తినటానికి సరిపోతాయి.

కంచంలో వేడి వేడి అన్నం కొద్దిగా వడ్డించి, దానిమీద ఈ బంగారం రేకు ముక్కని ఉంచితే ఆ వేడికి బంగారపు రేకు కరిగిపోతుంది. దాన్ని ఆవునేతితో తింటారు. 'బంగారం అన్నం' తినే పద్ధతి ఇది. చంటి బిడ్డలకు మాత్రం తేనె, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి రంగరించి వేలికొచ్చినంత భాగాన్ని నాలుక మీద రాసి నాకించాలి. ఇదే స్వర్ణప్రాశనం లేదా స్వర్ణలేహ్యానం అనే ప్రక్రియ. కానీ, అదే పనిగా పెడితే, అన్నప్రాశన రోజునే ఆవకాయ పెట్టినట్టౌతుంది.

కాశ్యపసంహిత అనే ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో దీని గురించి ఉంది. **"ఆ మథ్యా మధు సర్పిభ్యం లేహ్యతే కనకం శిశుః సువర్ణప్రాశన హి ఏతత్ మేథాగ్ని బలవర్ధనం ఆయుష్యం మంగళం పుణ్యాం వృష్యం గ్రహాపకం"** అని బంగారం రేకుని తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు వివరించిందీ గ్రంథం. దీనివల్ల పిల్లల్లో IQ, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకసంథాగ్రాహ్యత పెరుగుతాయి. పోలియో లాంటి జబ్బులురావు. శరీరం బలసంపన్నం అవుతుంది. ఆయుష్షు వృద్ధి, మంగళకరం, పుణ్యప్రదం. గ్రహదోషాల పీడ ఉండదు. పుష్యమీ నక్షత్రం రోజున బంగారంలో వైద్యగుణాలు వృద్ధిలో ఉంటాయి. కాబట్టి, విరేచనాలు, జ్వరం లేకుండా చూసి ఆ రోజు ప్రొద్దున పూట స్వర్ణప్రాశన చేయాలని ఈ గ్రంథం సూచించింది.

• బిడ్డకు చేసే జాతకర్మల్లో ఈ స్వర్ణప్రాశన కూడా ఒకటి. వాగ్భటుడు బిడ్డ పుట్టిన నాలుగోరోజే బంగారం రేకు తినిపించాలన్నాడు. మూడో నెలలోనో ఆరోనెలలోనో చేస్తే మంచిదని మరికొందరి అభిప్రాయం. పదహారో ఏడు వచ్చే

వరకూ పిల్లలకు అప్పుడప్పుడు బంగారపు రేకు తినిపిస్తూ ఉండాలని కూడా చెప్తారు. బంగారపు రేకు బదులుగా స్వర్ణభస్మాన్ని తేనె నెయ్యిలతో తినిపించటాన్ని స్వర్ణబిందు ప్రాశన అంటారు. స్వర్ణభస్మాన్ని కూడా బంగారపు రేకుతోనే చేస్తారు. కాబట్టి, రేకుని తినిపించటానికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలని మరికొందరు చెప్తారు.

ధనిక సంస్కృతి

బంగారు రేకుల్ని తినే అలవాటు ఈ రోజుల్లో ఒక ధనిక సంస్కృతిగా మారిపోయింది. స్వర్ణపత్రాల భక్షణలో ప్రపంచంలో అబూదాబీ అగ్రగామిట. 'ఎమిరేట్స్ ప్యాలేస్ హోటల్' కొచ్చిన అతిథులకు 2008 ఏడాది కాలంలో 5,00,000 బంగారు రేకులు వడ్డించినట్టు ఒక సర్వే చెప్తోంది. తినే బంగారం కథ ఇది. కొన్నాళ్ళకు బంగారం ధర స్థిరీకరించబడితే మనం కూడా బంగారు రేకుల్ని పూతరేకుల్లా తినవచ్చు.

విదేశాల్లో ప్రస్తుతం బంగారు రేకు అంటించిన స్వీట్లూ, చాక్‌లేట్లూ, క్యాండీలూ దొరుకుతున్నాయి. బంగారపు రేకులు కరిగించి కలిపిన మద్యం కూడా దొరుకుతుంది. మనదేశంలో, స్వీట్లూ, కిళ్ళీలూ పలుచని తెల్లరేకులు చుట్టి అమ్ముతున్నారు. ఇది వెండి రేకు అనే భ్రమలో మనం వాటిని తింటున్నాం. కానీ, అది నికెల్ – సీసం లాంటి లోహాల రేకు కావచ్చు. దాని వలన లెడ్ పాయిజనింగ్ జరిగి కిడ్నీ, లివరు, పళ్ళూ, కళ్ళూ దెబ్బతింటాయని హెచ్చరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

తిండి రోగాలు

వెర్రి ఆకలి ఒక్కోసారి మన పరువు తీస్తుంటుంది. మనల్ని తిండిపోతులుగా ముద్ర వేయిస్తుంది కూడా. ఎంతసేపు తిండి ధ్యాస వలన కెరీరు దెబ్బతింటుంది కదా! తిండి తిప్పలు వదిలేసి బంగారు భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకునే వారికి ఈ వెర్రి ఆకలి ఒక శాపమే! అలాగని తిండి మానేయటం వలన శరీరం నీరసించిపోతుంది. ప్రతి మనిషికీ అతని శరీర శ్రమకు తగినంత ఆహారం తీసుకోగలగేలి! ఆకలి సమ స్థితిలో ఉన్నవాడికి కెరీరు మీద దృష్టిపెట్టుకోవటానికి అనువుగా ఉంటుంది.

అదేపనిగా తినాలనిపించటం, అసలు తినాలనిపించకపోవటం ఈ రెండూ వ్యాధి లక్షణాలే! వీటిని తిండిరోగాలు (eating disorders) అంటారు. తిండిరోగాలు

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. అతితిండి (అధ్యశనం) వ్యాధిని Bulimia Nervosa అనీ, తినాలనే అనిపించని వ్యాధి (అనశనం)ని Anorexia Nervosa అనీ పిలుస్తారు. తిండిరోగుల సంఖ్య ఇప్పుడు ఎక్కువయింది. మౌలికంగా ఇది జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన శారీరక వ్యాధే అయినప్పటికీ, జీర్ణాశయం పనితీరు మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ మీద ఆధారపడే ఉంటుంది. కాబట్టి, తిండిరోగాలు మానసిక వ్యాధులుగా కనిపిస్తాయి. తింటే వొళ్లు వచ్చేస్తుందని, పొట్ట పెరిగిపోతుందని, ఇంకేవో భయాలవలన తినటాన్ని మానుకొంటారు ఎక్కువ మంది. ఆహార స్పృహ అనేది మనిషికి ఉండాలి కానీ, అది ఒక వేలంవెర్రిగా ఉండకూడదు. ఉంటే, తిండి భయం పట్టుకొని అది చివరికి నిరాహారానికి దారితీస్తుంది. ఆడపిల్లల్లో ఇది ఎక్కువ. అలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న మగాళ్ళూ ఉండరని కాదు, ఏమైనా తినకూడనివి ఆపటం, తినవలసినవి తినటం అనే ధోరణిని వదిలేసి, దేన్నీ తినకుండా ఉండటమే నయమను కోవటం నిస్సందేహంగా అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. మనిషి ఎండుకుపోయి, క్షీణిస్తున్న దశలో బలవంతంగా రోగిని వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకురావటమే ఎక్కువ సందర్భాలలో జరుగుతుంది.

అనుత్సాహాన్ని ఎనొరెగ్జియా అంటారు. అది మానసిక వ్యాధిగా పరిణమించి నప్పుడు ఎనొరెగ్జియా నెర్వోజా వ్యాధిగా పిలుస్తారు. సాధారణ బరువుకన్నా 15 కిలోలవరకూ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తుల్లో తిండిరోగం ఉండే అవకాశం ఉంది. ఎనొరెగ్జియాతో మరణించడం అనేది అరుదుగా జరుగుతుంది గానీ, ఈ వ్యాధి వచ్చినవారిలో ఆత్మహత్యలు చేసుకొన్న వారి సంఖ్య ఎక్కువ. ఈ ప్రమాదాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

అన్నం పట్ల గౌరవ భావం కలిగిస్తూ, రోగిలో మానసిక బల సంపన్నత పెరిగేలాగా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే యిదే పెను సమస్యగా మారిపోతుంది. తమనుతాము నిఖార్సయిన మనుషులు (a perfectionist)గా భావించుకొనేవారు దాన్ని నిరూపించుకునేందుకు చేసే ప్రయత్నమే ఈ "తక్కువ తిండి" రోగానికి దారితీస్తుంది. చాలా ఎక్కువ తినేశాననే భావన, ఇంతకన్నా తింటే పొట్టపట్ట దనుకోవటం ఈ రోగంలో ప్రముఖంగా కనిపిస్తాయి. తక్కువ తింటూ ఎక్కువ తిన్నానను కోవటం నిస్సందేహంగా అనశనం లేదా ఎనొరెగ్జియా కిందకే వస్తుంది. తన స్థాయికి మించిన లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకొని అవి నెరవేరక ఎనొరెగ్జియాకి లోనయ్యేవారు ఎక్కువమంది.

ఒళ్ళు తగ్గటానికి తిండి తినకుండా ఉండటం ఎంతమాత్రం పరిష్కారం కాదు. నిరాహార దీక్షలతో స్థూలకాయ సమస్య తీరుతుందనుకోవటం ఒక భ్రమ. తాత్కాలికంగా బరువు తగ్గినా, మళ్ళీ తినటం ప్రారంభిస్తే కథ మామూలే అవుతుంది. ఎక్కువ ఆత్మ విమర్శ, అతి జాగ్రత్తలు ఎనొరెగ్జియాకు దారితీస్తాయి. కడుపునిండా తింటే నామోషీ అనుకొనేవారికి ఎనొరెగ్జియా పిలిస్తే పలుకుతుంది.

ఇది మానసిక వ్యాధి (ఎనొరెగ్జియ నెర్వోజా)గా పరిణమించినప్పుడు, మెదడులో ఒక పేస్ మేకర్ అమర్చి అన్నంపట్ల అగౌరవాన్ని పోగొట్టటం, తినాలనే కోరికను కలిగించటం చేసే ప్రయత్నాలు యిప్పుడు బాగా జరుగుతున్నాయి.

తినాలనిపించకపోవటం లాంటిదే అతిగా తినాలనిపించే వ్యాధి కూడా. దయ్యం తిండి అంటుంటారే... దాన్ని బులీమియా అని పిలుస్తారు. అది మానసిక వ్యాధిగా పరిణమించినప్పుడు బులీమియా నెర్వోజా వ్యాధిగా చెప్తారు.

అతిగా తినటం, అలా తింటున్నందుకు ఎవరైనా ఏమంటునా అనుకొంటారేమోననే దిగులు, అందుకని రహస్యంగా తినటానికి ప్రయత్నించటం, పదేపదే తినటంలాంటివి ఒక అలవాటుగా మారుతుంటాయి. తిన్న దగ్గర్నించీ అది అరగటానికి అపరిమితంగా శరీరం అలిసిపోయేలా శ్రమ పెట్టటం, శ్రమ తరువాత మళ్ళీ అతిగా తినటం. ఇదొక భోజన చక్రంలా మారిపోతుంది. మార్నింగ్ వాక్‌చేసి ఇంటికి తిరిగి వస్తూ హోటల్లో మెక్కేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. నడిచి ప్రయోజనం ఏమీలేదుకదా దీనివలన! నడిచింది పెద్దగా ఉండకపోయినా చాలా ఎక్కువ అలిసిపోయామనుకోవటం యిలా తినటానికి కారణం.

తినేప్పుడు తిండిలో తనకు సాటి లేరెవరూ అనుకోవటం, తిన్న తరువాత ఎక్కువ తినేశా నని బాధపడటం, తిన్నది బలవంతంగా కక్కి, తిండిని తగ్గించాలని ప్రయత్నించటం, ఇలాంటి పిచ్చిపనులన్నీ అతి తిండిలో సహజంగా కనిపిస్తాయి. శ్రమకు తగ్గ తిండి తినాలా, తిండికి తగ్గ శ్రమ పడాలా అనే మీమాంసలో తిండినీ, శ్రమను మార్చిమార్చి కొనసాగిస్తుంటారు.

ఏది ఏమైనా, డైటింగ్ కోసం ఆహార ప్రణాళిక లేకపోతే తిండి రోగాలకి చిక్కుకుంటాం.

తీపి నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా ?

"**తీ**పి అంటే మాకిష్టంలేదండీ" అనీ, "తీపి తినం" అనీ అనేవాళ్ళు నిజంగా తీపి తినట్లేదనుకోవటం పొరపాటు. మనకు ఇష్టం అయినా కాకపోయినా తీపి ఏదో ఒక రూపంలో మన కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది. తీపి లేకపోతే శరీరానికి మనుగడలేదు.

ఆఖరికి చింతపండు లాంటి పుల్లని పదార్థాలలో కూడా తీపి అధికంగానే ఉంటుందని మొదట మనం గమనించాలి. చింతపండు వేశాం కాబట్టి తప్పనిసరిగా కొంత తీపిని కలిపి వంటకాలు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. తీపి లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తినటం అనేది అసాధ్యం. తీపి లేకుండా ఈ సృష్టి లేదు.

ఒక ద్రవ్యానికి ఆ రుచి, ఆ ద్రవ్యంలో ఉండే రసాయనాల రుచి కారణంగా ఏర్పడుతుంది. కాకరలో Charantin అని, చేదుగా ఉండే రసాయనం, చింతపండులో Tartaric Acid అనే పుల్లగా ఉండే రసాయనం వాటికి ఆయా రుచులను కలిగిస్తున్నాయి. ఆ రసాయనాల గుణధర్మాలే వాటి రుచుల గుణధర్మాలవుతాయి. అవి ఆ ద్రవ్యాల గుణధర్మాలుగా మనకు కనిపిస్తాయి. కాకరలోని చేదు రసాయనం షుగరు వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తే, చింతపండులోని పుల్లని రసాయనం శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు Acidity పెరగటానికి కారణం అవుతుంది. ఒక ద్రవ్యంలో అనేక రసాయనాలు ఉండవచ్చు. అనేక రుచులు కలిగిన రసాయనాలు కూడా ఉండవచ్చు. ప్రధాన రసాయనం ఏ రుచి కలిగి ఉంటుందో దాని ప్రభావం ఆ ద్రవ్యానికి ఉంటుంది. కానీ, ఇతర రసాయనాల రుచులు ఆ ద్రవ్యానికి అనుబంధంగా ఉంటాయి. ఈ అనుబంధ రుచే చింతపండులో తీపిని రుచిని అదనంగా చేరుస్తోంది. అది పులుపుతో సమానంగా ఉన్నందువలన, అతిగా చింతపండు తింటే, పులుపుచేసి హానితోపాటు తీపి చేసే హాని కూడా తోడవుతుంది. ఇది జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం. అవును ! చింతపండు తింటే షుగర్ వ్యాధి పెరుగుతుంది.

ఇలా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ తీపి అనేది ఒక "అనురసం" అంటే అనుబంధ రుచిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, తీపిని మనం మనకు తెలియకుండానే ఎంతోకొంత స్థాయిలో తీసుకొంటూనే ఉన్నాం! స్వీట్లు యిష్టంగా తిన్నా, తినకపోయినా తీపి ఇలా అనురసాల ద్వారా కడుపులోకి వెడుతూనే ఉంటుంది.

ఒక ఇల్లు కట్టటానికి సిమెంటు ఎంత అవసరమో శరీర నిర్మాణానికి తీపి అంత అవసరం. ఒక మోటారు ఇంజెను పని చేయటానికి ఇంధనం ఎంత అవసరమో శరీరం కదలటానికి తీపి అంత అవసరం. తీపి వలనే శరీరంలో రస రక్త మాంస మజ్జాది సమస్త ధాతువులూ ఏర్పడుతున్నాయి. కేవలం కేలరీల కొలతలో మాత్రమే చూస్తే తీపి ప్రభావాన్ని మనం తక్కువ అంచనావేసినట్టే అవుతుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విధానమే ఎక్కువ శాస్త్రీయంగా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

తీపి గురించి సుశ్రుతాచార్యులవారు చెప్పిన కొన్ని ప్రయోజనాలను యిక్కడ మనం పరిశీలిద్దాం.

రసధాతువు అంటే రక్తంలో ఉండే ద్రవ పదార్థం. దీన్ని ప్లాస్మా అంటారు. తీపిరుచి ఈ రస ధాతువు బలంగా ఉండేలా చేస్తుంది. రక్త ధాతువు అంటే రక్తంలో ఉండే హిమోగ్లోబిన్ సహా అన్ని కణాలు తగుపాళ్ళలో సమృద్ధిగా ఉండేలా తీపిరుచి సహకరిస్తుంది. మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు, ఎముకలలోపల ఉండే మజ్జ (మూలుగ) వీర్య ధావుతులన్నింటినీ ఇది బలంగానూ, చాలినంతగానూ ఉండేలా చేస్తుంది. తీపిని పూర్తిగా సున్నా స్థాయికి మనం నిషేధిస్తే శరీరంలోని ఈ ఏడు ధాతువులూ నశించిపోతాయని అర్థం. కాబట్టి, తీపిని మనం తగినంతగా తీసుకోవటానికి ప్రకృతి ప్రతి ఆహార ద్రవ్యంలోను తీపిని ఎంతో కొంత కలిపే అందిస్తోందన్నమాట. !

కంటిచూపును బలసంపన్నం చేస్తుంది. జుట్టు బలంగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగు రావటానికి సహకరిస్తుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చి ఏపుగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది. మనస్సునీ, ఇంద్రియాలనూ ప్రసన్నంగా ఉంచుతుంది. తృప్తినిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.

ప్రతి ద్రవ్యంలో ఉండే కార్బొహైడ్రేట్లు తీపి పదార్థలే తీపిని కలిగినదే! పాలు, వెన్న, నెయ్యి అన్నీ తీపి పదార్థాల జాబితాలోకే వస్తాయి. పంచదార గానీ, బెల్లంగానీ కలిపితేనే తీపి అనుకోవటం పొరబాటు.ఎముక లోపల ఉండే మూలుగ తీపి పదార్థమే. బార్లీ, గోధుమ, మినుములు, పెసలు, శనగపప్పు యివన్నీ తీపి పదార్థాలే! దోస, తర్బూజా, గుమ్మడి, బూడిద గుమ్మడి, సొర, బీర, పొట్ల యివన్నీ తీపి పదార్థాలే! ఖర్జూరం, తాటిపండు, ద్రాక్ష, కిస్మిస్, దానిమ్మ, పనసతొనలు, వగైరా పళ్లన్నీ తీపి పదార్థాలే! కొబ్బరి తీపి పదార్థాలలో ముఖ్యమైంది. తీపిలేని ఆహార ద్రవ్యం అనేదే లేదని దీన్నిబట్టి ఈ పాటికి అర్థం అయివుంటుంది. తీపిని తినకూడని వ్యక్తులు తియ్యగా ఉండేవాటిని మాత్రమే మానగలరు గానీ, తీపి అనేదే తగలకుండా ఆహారం తీసుకోవాలంటే కుదరదు. పైగా దానివలన అపకారం జరుగుతుంది.

షుగరు వ్యాధిలోగానీ, స్థూలకాయంలో గానీ తీపి అనేది శరీరానికి పరిమితి దాటి అందినప్పుడు ఆ అదనపు తీపిని వినియోగించుకోవటానికి శరీర యంత్రాంగం సరిగా పనిచేయకపోవడం వలన అదనపు తీపి శరీరంలో పేరుకుపోతోంది. దీన్నే షుగరు వ్యాధి అంటున్నాం. మనం ఆపవలసింది ఈ అదనపు తీపి వాడకాన్ని మాత్రమే! ఎంత అదనంగా వెడుతోందనేది మనం తీసుకునే ఆహారంపైనా, మనం చేసే పనులమీదా, మనం శరీరానికి ఇచ్చే శ్రమమీదా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక రోడ్డు కూలీ శరీరానికి ఎక్కువ తీపి అవసరం కాగా, ఆ రోడ్డు పనిని పర్యవేక్షించే ఇంజనీరు గారికి తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. ఇది ఆ వ్యక్తికి షుగరు వ్యాధి ఉన్నదా లేదా అనే విషయానికి సంబంధించిన అంశం కాదు. ఎంత తీపి తింటే శరీరానికి ఎక్కువౌతుంది అనేది ఆ వ్యక్తి జీవనశైలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

జీవనశైలిలో తక్కువ శరీర శ్రమ Sedentery ఉన్న వ్యక్తులకు తక్కువ తీపి అవసరం అవుతుంది. వారికి చేదు, వగరు తగినంత పాళ్లలో ఉండే విధంగా ఆహార ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కూడా తీపి స్వభావాన్నే కలిగి ఉంటాయని కూడా గుర్తించాలి. తీపి అనేది జీవితానికి ఎంతో అవసరం. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అతిగా తీసుకొంటే అమృతం కూడా విషం అయిపోతుంది. అతి అంటే ఎంత... అనేది ఎవరికివారు నిర్ణయించు కోవటానికి ఈ సమాచారం ఉపయోగపడుతుంది.

"తొక్క"ల్లో రక్షోగుణాలు

పనికిరాని విషయాన్ని చెప్పటానికి 'తొక్క లోది...' అనటం మనవాళ్ళకి ఇటీవల ఒక సినిమా ద్వారా అలవాటయిన పదం.

'తొక్కలో ఏముందీ...?" ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం అవసరమే. త్వక్కు అంటే సంస్కృతంలో చర్మం అని అర్థం. ఈ సంస్కృత పదం తెలుగు జనవ్యవహారంలో తొక్కుగా మారింది.

కాయపైన ఉండే తొక్కని 'పీల్' అంటారు. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, పంపర పనస, పనస మొదలైన కాయల తొక్క చాలా మందంగా ఉంటుంది. దీన్ని 'జెస్ట్' అంటారు. కొబ్బరిబోండాం తొక్క దాని లోపల ఉండే కాయ కన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. దానిమ్మకాయల పైన తొక్క చెట్టు బెరడులాగా గట్టిగా

ఉంటుంది. కాబట్టి దీన్ని దానిమ్మ బెరడు(రిండ్) అనే అంటారు. తొక్కలోపల ఉండే గుజ్జు లేదా ద్రవభాగాన్ని వృక్షశాస్త్రవేత్తలు ఎండోకార్ప్ అని పిలుస్తారు.

ఒక పండుకో, కాయకో దాని తొక్క రక్షణ ఇస్తోందంటే రక్షక కణాలేవో తొక్కలో ఉన్నాయని అర్థం. వాటిలో తినేందుకు పనికొచ్చేవి ఉండొచ్చు లేదా ఇతర ప్రయోజనాలను నెరవేర్చేవీ ఉండొచ్చు.

ఉదాహరణకు దానిమ్మ బెరడులో వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇది పేగుపూతని తగ్గించే ఒక గొప్ప ఔషధం. ఇందులో పేగుల్ని సంరక్షించే గుణాలున్నాయి. దానిమ్మ గింజల సుగు ణాలన్నీ దాని బెరడుకూ ఉన్నాయి. బెరడుని, గింజలనూ రంగుల తయారీ పరిశ్రమలో ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. మామిడిపండు తొక్క, బొప్పాయి పళ్ళ తొక్కల్ని కూడా రంగుల పరిశ్రమల్లో వాడుతున్నారు. ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, యాపిల్, టమోటా లాంటివి తొక్కతోనే మనం తింటున్నాం. వీటిలో తొక్క కూడా ఆ పండుకి రుచినీ, సుగుణాలనూ అందిస్తోందన్నమాట. అరటికాయ పండగానే ఊడి వచ్చేసేలా ఉంటుంది. దాని తొక్క రంగుల పరిశ్రమలో ముఖ్యమైంది.

తొక్క మీద ద్వేషభావం, చిన్నచూపు అనేవి ఒకవిధంగా మనకు నష్టాన్నే కలిగిస్తున్నాయి. వైద్యానికి పనికిరానిదేదీ లేదని అయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతుంది. కాబట్టి, 'తొక్కలోది' అని మనం దేన్నీ ఈసడించవలసిన అవసరం లేదు. దేని ప్రయోజనాలు దానికున్నాయి.

కాయ పండు అవటం అన్నది ఎంజై ములకు సంబంధించిన ఒక ప్రక్రియ. దాని వలన కాయలో కొన్ని విశేషమైన మార్పులు వస్తాయి. రంగు, రుచి, వాసనలే మారిపోతాయి. జామకాయ పండగానే దాని గుజ్జులో కన్నా పైన తొక్కలో ఎక్కువ మార్పులొస్తాయి. నిమ్మ, నారింజ లాంటి పళ్ల తొక్కలలో కొన్ని తైలపదార్థాలు ఏర్పడి ఆ తొక్కకు ఒక ప్రత్యేకమైన సుగంధాన్ని అందిస్తాయి.

కెరటిన్స్, టానిన్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను విషదోషాలకు విరుగుడు పదార్థాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇవి ద్రాక్ష, జామ, యాపిల్ లాంటి పళ్ళ గుజ్జులోకన్నా వాటి తొక్కల్లో ఎక్కువ ఉంటాయి. 'సి విటమిను' కూడా వీటి తొక్కల్లోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల కమలాకాయి తొక్కులో 136 మిల్లీగ్రాముల సి విటమిను ఉంటే దాని 100 గ్రాముల జ్యూసులో కేవలం 71 మిల్లీ గ్రాములు మాత్రమే ఉన్నదంటే తొక్క ప్రాధాన్యతని అర్థంచేసుకోవాలి!

అరటిపండు లాంటి వాటిని తొక్కతో సహా మిక్సీ పట్టిన జ్యూసు ఎక్కువ మేలుచేస్తుంది. ముఖ్యంగా చక్కెరకేళి లాంటి తొక్కల్ని మనం వదులుకొనేకూడదు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అరటిపండు అతిగా తినడం లేదా అది శరీరానికి

సరిపడకపోవడం లాంటివి జరిగినప్పుడు దాని తొక్కని విరుగుడుగా తీసుకోవాలని చెప్పాడు. అదీ తొక్కమహాత్యం.

ద్రాక్షపండు లోపలి గుజ్జుని పీల్చి తొక్కని పారేసేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. ఇలా తినటం మంచిదికాదని శాస్త్రం చెప్తోంది. తొక్కలన్నీ 'తొక్కలోవి' కావని అర్థంచేసుకోవాలి. సాధారణంగా తొక్కలు తక్కువ కేలరీలని, తక్కువ షుగరునీ, తక్కువ కొవ్వునీ కలిగి ఉంటాయి. చాలా తొక్కల్లో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. బీర, పొట్ల, సొర మొదలైన కాయల తొక్కల్ని వదులుకుంటే మనం విలువైన పదార్థాలను వదులుకున్నట్టే లెక్క! బీరకాయ కూరని వండుకున్న రోజు మన ఇంట్లో బీరకాయ తొక్కుల పచ్చడి కూడా చేసుకుంటేనే మనం సంపూర్ణంగా బీరకాయని తిన్నట్టు లెక్క. తొక్కని పారేస్తే ఇంకా తినేందుకు లోపల ఏం మిగిలుంటుంది గనక!

తొక్కల్ని వాడుకోవటానికి నామోషీ పడటం వలన ఈ పరిస్థితి వస్తోంది. చాలా పిసినారి అని చెప్పటానికి "తొక్కలు కూడా వదిలి పెట్టకుండా తింటాడు." అనే వాళ్లని మనం చాలామందిని చూస్తుంటాం. తొక్కల మీద చిన్నచూపుతోనే ఇలాంటి మాటలు వస్తాయి.

తొక్కల గురించి మనలో ఉన్న అపోహ వదలాలి. తొక్కని రక్షించు, తొక్క నిన్ను రక్షిస్తుంది.

నేతి భారతం

మనం తీసుకొంటున్న ఆహార పదార్థాలలో బ్రహ్మ పదార్థాలు, విశ్వామిత్రుడి సృష్టి అనదగిన వెన్నో ఉన్నాయి. మనలో ఆరోగ్య స్పృహ తగ్గిపోతున్న కొద్దీ వీటి సంఖ్య మరింతగా పెరుగుతూపోతోంది. పాలు, పాలు కావు - నెయ్యి, నెయ్యి కాదు - నూనె, నూనె కాదు. తేనె - తేనె కాదు. ప్రకృతిసిద్ధంగా ఉత్పత్తి అయ్యేవి కూడా కృత్రిమం అయిపోతున్నాయి. కల్తీదారులు ఇంతగా బరితెగించటానికి మనలో పెరిగిపోతున్న వ్యామోహాలు కొంతవరకూ కారణం అవుతున్నాయి. స్వీట్ షాపుకు వెడితే నీలం రంగు కారప్పూస, బూందీ, పకోడీలు అమ్ముతున్నారు. హోటలుకు వెడితే, ఆకు పచ్చరంగు కలిపిన పాలక్ లాంటి కూరలు వడ్డిస్తున్నారు. ఇదెక్కడి అన్యాయం అనడిగితే ఇలా వండితేనే జనం తింటున్నారని సమాధానం చెప్తున్నారు. ఆఖరికి వడియాలక్కూడా రంగులేమిటండీ...? ఇలాంటి యుగంలో బ్రతుకుతున్న మన దౌర్భాగ్యం ఇది...

ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన ఒక వరం నెయ్యి. కానీ, పాశ్చాత్యులు దీన్ని "యూనిమల్ ఫ్యాట్" అని చాలా చిన్నచూపు చూస్తారు. ఫ్యాట్ అంటే కొవ్వు, మేధోధాతువు. ఇది చర్మం అడుగున ఉండే పొర. శరీరంలో అదనంగా ఉండే కేలరీలను నిలవబెట్టు కొనే బాధ్యత దీనిది. కేలరీల బ్యాంకు లాంటిది. జంతు క్షీరంలో ఉండే నేతి పదార్థం కేలరీలను శరీరానికి అందిస్తుంది. జంతు కళేబరాల కొవ్వును కరిగించి కల్తీచేసిన నేతికి నెయ్యి గుణాలు ఎలా ఉంటాయి? నూనె కూడా కొవ్వు కణాలు కలిగిన ద్రవ్యమే. కానీ, నేతికి ఉన్న గుణాలు నూనెకు వుండవు. శరీరానికి నెయ్యి మృదుత్వాన్నిస్తుంది. మోటారు మరలలో లూబ్రికేషన్ కోసం ఆయిల్ ఉపయోగపడినట్టే నెయ్యి శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. అందుకని నెయ్యికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చింది.

అగ్నికి ఆజ్యం అంటారు. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యి వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. కడుపులో జఠరాగ్నిని కూడా ఈ విధంగానే నెయ్యి వర్థిల్ల చేస్తుంది. నూనె జీర్ణశక్తిని చంపుతుంది. నేతినీకీ నూనెనూ ఒకే గాటన కట్టే ఆలోచనా విధానాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంగీకరించదు.

నెయ్యి జఠరాగ్ని వర్ధకం! నూనె జీర్ణ శక్తిని దెబ్బతీసేదిగా ఉంటుంది. నెయ్యి పేగులను దృఢతరం చేస్తుంది. నూనె పేగులకు చెరుపు చేస్తుంది. నెయ్యి చలవనిస్తుంది. నూనె వేడి చేస్తుంది. నెయ్యి, వాత పిత్త కఫ ధాతువులను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. నూనె, ఈ మూడింటినీ వికారింప చేసి అనేక వ్యాధులను పెంచుతుంది. నెయ్యి కొన్ని చుక్కలు వేసుకొంటే సరిపోతుంది. నూనెని గరిటలతో పోసుకోవల్సి వస్తుంది.

అగ్నిని పెంచుతుందికదా అని నేతిని ఇష్టా రాజ్యంగా వాడితే అదీ ప్రమాదకరమే అవుతుంది. నాలుగు చుక్కలు నెయ్యివేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది గానీ, ఓ చెంబుడు నెయ్యి గుమ్మరిస్తే, ఆ అగ్ని చల్లారిపోతుంది. కడుపులోకి వెళ్ళిన నెయ్యి కూడా ఇలానే ప్రవర్తిస్తుంది. నేతిని తినవచ్చునన్నారు కదా అని నేతికోసం అగ్రహారాలు అమ్ముకోవటం కూడా అవివేకమే అవుతుంది.

నెయ్యి తాజాగా కాచినదై ఉండాలి. కమ్మని రుచీ, వాసనలు అందులో పదిలంగా ఉండాలి. లూజుగా అమ్మే నెయ్యికి తయారీ ఎప్పుడు జరిగిందో భగవంతునికే ఎరుక. పౌచ్ ప్యాకెట్లలో దొరికే నెయ్యి కొంతవరకూ నయం. దానిమీద కనీసం తయారీ తేదీ ఉంటుంది.

నేతిని స్వంతంగా ఇంట్లో ఉత్పత్తి చేసుకోవటం ఉత్తమం. చిక్కని పాలు తెచ్చుకొని కాచి తోడు పెట్టుకొని, చిలికి వెన్న తీసుకొని కరిగించుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ మంచివి. చిలికి వెన్న తీసిన మజ్జిగ తేలికగా అరుగుతాయి. ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన పెరుగు మాత్రమే తిని తీరాలన్నట్టుగా మనం అలవాటు పడిపోయాం. షుగరు వ్యాధి రావడానికి ఇది ముఖ్య కారణం అవుతోందని గుర్తించాలి. మజ్జిగ తాగిన వాడే మహనీయుడని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఆ మజ్జిగ బాగా చిలికినవై ఉండాలి. మూడు దోషాలనూ ఈ మజ్జిగ అదుపులో పెడతాయి. అదనంగా మనకు కావలసిన నెయ్యిని కూడా యిస్తాయి.

గమ్మత్తు ఏమిటంటే, ఈ తరం యువతీ యువకుల్లో చల్లకవ్వం అంటే ఎలా ఉంటుందో తెలియనివాళ్ళే ఎక్కువమంది ఉన్నారు. ఇందుకు బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే! చిలికే తీరిక ఇప్పుడెవరికి ఉన్నదండీ... అని పెదవి విరిచేయకండి. మిక్సీలు యిప్పుడు దాదాపు అందరి ఇళ్లలో ఉంటున్నాయి. దాన్ని ఉపయోగిస్తే అనవసరంగా చిలికే శ్రమ తప్పుతుంది. నిమిషంలో వెన్న సిద్ధమవుతుంది. వెన్న తియ్యటం అనేదీ శ్రమేననుకొంటే, వడగట్టుకోవచ్చు కదా!

నేతిని కొనుగోలు చేయబోయే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించండి. బ్రాండెడ్ నేతి ప్యాకెట్లకు ప్రాధాన్యత యివ్వండి. నచ్చిన కంపెనీ నెయ్యి కొనుక్కోండి. ఫ్రిజ్జులో నిలవబెట్టుకోవచ్చు కదా అని అవసరానికన్నా ఎక్కువగా కొనకండి. పదిహేను రోజులకి సరిపడిన నెయ్యి మాత్రమే కొనండి. "ఘృత మబ్దాత్పరం పక్వం హీన వీర్యత్స మాప్నుయాత్" అని 'భావప్రకాశ' వైద్య గ్రంథంలో ఒక సూత్రం ఉంది. నేతిని కాచిన ఒక సంవత్సరానికి అది పూర్తిగా నిర్వీర్యం అయిపోతుందని దీని భావం. కాచిన తరువాత రోజు గడుస్తున్న కొద్దీ నెయ్యి తన శక్తిని కోల్పోతూ వస్తుంది. అందుకే, తక్కువ రోజులకు సరిపడినంతే కొనండి. తయారీ తేదీ గమనించి కొనండి.

నేతిని సాధారణంగా ఒక క్యారియరులో గానీ, సీసాలో గానీ భద్రపరచు కొంటాం మనం. అందులో నేతిని పూర్తిగా తీసేసి, వేడి నీటితో కడిగి, తుడిచి అప్పుడు కొత్త నెయ్యి పోయండి. పాత నేతిలో కొత్త నేతిని పోస్తే కొత్తది కూడా పాతదే అయిపోతుంది.

ఏ రోజుకు సరిపడిన నేతిని ఆరోజుకు ఒక చిన్న నేతి గిన్నెలోకి తీసుకొని కరిగించి అన్నంలో వాడుకోండి. నేతిని పదేపదే కాస్తే, అది మాడిపోతుంది. దాని

స్వభావసిద్ధమైన రుచిని కోల్పోతుంది. మాడిన నెయ్యి క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు కూడా కారణం అవుతుంది. ఒక చిన్న కాయితం ముక్కని ఉండలా చుట్టి వెలిగిస్తే, ఆ వేడికి నెయ్యి కరిగిపోతుంది. అందుకోసం, గ్యాసు పొయ్యి వెలిగించటం వలన నెయ్యికి అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతని యిచ్చి మాడ్చి నట్టవుతుంది.

నేతికి వనస్పతులూ, రిఫైండ్ ఆయిల్సూ ఎంతమాత్రమూ ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వాటి గుణాలు వేరు. నేతి గుణాలు వేరు, పిల్లలకు, వృద్ధులకు నెయ్యి తగినంతగా అందించటం అవసరం. పిడుక్కీ, బిచ్చానికీ ఒకటే మంత్రం చదివి నట్టు, చాలామంది వైద్యపరమైన శీర్షికలు నిర్వహించే వారు నేతిని ఒక తినకూడని పదార్థంగా చిత్రిస్తు న్నారు. ఇది సరికాదు. వ్యాపారులు నేతిని ఒక బ్రహ్మ పదార్థంగా తయారు చేస్తే, ఈ వ్యాసకర్తలు ఒక నిషిద్ధ పదార్థంగా చేస్తున్నారు. నెయ్యి అందవలసిన వారికి అందాలి. అందకూడని వారికి చెప్పే జాగ్రత్తలను లోకాని కంతటికీ వర్తింపచేయటం సబబుకాదు.

శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవటానికి తప్పును నేతి మీదకు నెట్టడం అన్యాయం. మనలో సోమరితనం పెరిగి శరీర శ్రమ తగ్గిపోవటం అందుకు మొదటి కారణం. నూనెలను అపరిమితంగా వాడటం రెండవ కారణం. కల్తీ నెయ్యి, నూనెలు తీసుకోవటం మూడో కారణం. వీటిని సరిచేసుకోగలిగితే, నెయ్యి ఉపకారే! దాన్ని వేసుకోవాలేగానీ, పోసుకోకూడదు.

నీరు - మీరు

ద్రవ పదార్థాలు ఏవి వాడినా నీటిని వాడటంతో సమానమే!

ఆఖరికి పప్పులోనూ, పచ్చట్లోనూ, పులుసుల్లోనూ ఉండే ద్రవం కూడా శరీరంలో నీరుగానే పరిణమిస్తుంది. ద్రవం ఎక్కువగా కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే నీరు తీసుకున్నట్టే!

మన పూర్వులు దప్పిక తీర్చుకోవటానికి ప్రత్యేకంగా నీటిని వాడింది తక్కువ. ఋగ్వేద ఆర్యులు సోమరసాన్ని లేదా ఇంట్లో చేసుకున్న 'తరవాణి' లాంటి తేలిక మద్యాన్ని తాగేవారు. వాళ్ళకి దాహం తీర్చటానికి సోమరసమే నీరు. ఇప్పుడు కొంతమంది ప్రొద్దున ముఖం కడుక్కోవటం కూడా ఆల్కాహాలుతోనే చేస్తుంటారు. ఆల్కహాలులో కలిపిన నీటి శుద్ధత ఎంత...?

మన తెలుగు ప్రజలు ఆది నుండీ మజ్జిగకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. ఇప్పటికీ మజ్జిగ కావాలా అని అడిగారు కొంచెం దాహం పుచ్చుకోండి, అంటారు. కృష్ణుడు మధురానగరిలో 'చల్ల'లమ్మే గోపకాంతల వెంటపడినట్టే తెలుగు కవులు వర్ణించారు. మజ్జిగ వాడకం దేశం మొత్తం మీద తెలుగు వారికే ఎక్కువ. మజ్జిగను లేదా మజ్జిగపైన తేరిన నీటిని తాగటం ఉత్త నీటిని తాగటం కన్నా యోగ్యమైన ఉపాయం!

పూర్వపు రోజుల్లో నీటిని పశువుల కోసం, స్నానాల కోసం, ఇతర గృహ వినియోగాల కోసమే ఎక్కువగా వాడేవారు. క్రమేణా నీటి వినియోగాన్ని పెంచుకొంటూ వచ్చారు. నదీ స్నానాల తరువాత, ఏదైనా తిన్న తరువాత, తాగిన తరువాత, ఆవులించిన తరువాత, నిద్రలేచిన తరువాత... నోరు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి లాంటి నియమాలు ఏర్పరచుకున్నారు. భోజనానికి ముందు నీరు తాగితే, స్థూలకాయం తగ్గుతుందనీ, భోజనం చివర నీరు ఎక్కువగా తాగితే, స్థూలకాయం ఏర్పడుతుందనీ వైద్య శాస్త్రం చెప్పింది. ఏ నీరు తాగుతున్నాం అనేది ప్రశ్న.

మన శరీరం మొత్తం బరువులో 50 నుండి 70 శాతం బరువు శరీరంలో ఉన్న నీటిదేనంటే నమ్మశక్యం కాదు. బయటకు విసర్జించబడే మల మూత్రాలలో కూడా అంతే శాతం నీరు ఉంటుంది. ఎంత నీరు బయటకు పోతోందో అంత నీటినీ మనం శరీరంలోకి చేర్చాలి. లేకపోతే శరీరం శుష్కించి శోష (డీ హైడ్రేషన్) వస్తుంది. విపరీతమైన తలనొప్పి, అలసట, మనసు లగ్నం కాకపోవటం, అస్థిరత, మలబద్ధత, మూత్రవ్యాధులు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళూ... లాంటి బాధలు నీరు తక్కువగా తాగటం నీటి వలన వస్తాయి.

రోజు మొత్తం మీద రెండున్నర లీటర్ల నీరు కనీసం తాగాలని వైద్యశాస్త్రం చెపుతోంది. ఇది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న సగటు వాడకం! మంచు దేశాల వారికన్నా, ఉష్ణమండల ప్రాంతానికి చెందిన మన శరీరంలోంచి చెమట ద్వారా నీటి విసర్జన ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి. ఆ మేరకు నీటి వినియోగం మరో రెండు లీటర్ల వరకూ ఎక్కువ అవసరం కావచ్చు. ఇరవై నాలుగ్గంటలూ ఏసీల్లో జీవించే వారికీ, తారు డబ్బాలు పుచ్చుకొని ఎండలో రోడ్లు వేసే కూలీలకు, ఆరుగాలం శ్రమించే రైతులకు ఒకే సిద్ధాంతం వర్తించదు. ఎంతనీరు మలమూత్రాల ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పోతోందో అంత నీటిని మళ్ళీ మనం శరీరానికి యిచ్చి ఆ లోపాన్ని పూడ్చాల్సి ఉంది.

ఉదయాన్నే లేచి లీటర్ల కొద్దీ నీళ్ళు తాగే అలవాటు మనలో చాలామందికుంది. ఏ నీటిని తాగటం వలన అనేక వ్యాధులు కలుగుతున్నాయో ఆ నీటినే కావాలని అతిగా తాగితే ఫలితాలు అనుకూలంగా రావు కదా ! కాబట్టి, నీటిని తాగటానికి ఏ నీరు ఉపయోగపడదో తెలుసుకోవటం కూడా అవసరం.

భూమ్మీద నివసిస్తోన్న సమస్త జీవరాశికీ నీరు అవసరం. ఆ నీరు జీవదాయినిగా ఉంటోందా... అనేది ప్రశ్న! వివిధ జబ్బులకు ఔషధాలను జంతువులూ, మనుషులూ వాడినప్పుడు అవి మల మూత్రాల ద్వారా విసర్జించబడి తిరిగి మన తాగు నీటిని చేరుతున్నాయి! ఇప్పుడు సామాజిక వేత్తల్ని ఎక్కువ ఆందోళనకు గురిచేస్తోన్న విషయం ఇది.

మన శరీరంలోంచి విసర్జించబడుతున్న నీటిలో మన ఆహార పదార్థాలలోని రసాయనాలు, మనం వాడుతున్న మందుల అవశేషాలు కూడా ఉంటాయి. వీటిలో నశించిపోనివి చాలా ఉంటాయి. నశించిపోకపోవటం వలనే కదా మల మూత్రాల ద్వారా అవి బయటకుపోతున్నాయి...? ఇవి భూమిని చేరి, భూమిలోపలి నీటిలో కలిసి మళ్ళీ మనల్ని చేరుతున్నాయన్నది ప్రస్తుతం నీటి నిపుణులను ఆందోళనపరుస్తున్న విషయం.

పరిశ్రమల వ్యర్థాలను, మన శరీర వ్యర్థాలను, మనం వాడి వదిలేస్తున్న వ్యర్థాలను నదుల్లోకీ, కాలవల్లోకీ తీసుకెళ్ళి కలుపుతోంది ప్రభుత్వమే! నేరం ప్రభుత్వానిదే !

ఫలితంగా నదుల్లోనూ, సరస్సుల్లోనూ, బావుల్లోనూ ఉండే నీటిలో రసాయన ఔషధాల శాతం 1990 నాటి కన్నా ఇప్పుడు ఎక్కువగా పెరిగింది. యాంటీ బయటిక్కులు, హార్మోన్లు, షుగరు, బీపీ, నొప్పుల మందుల్లో ఉండే రసాయనాలు మన త్రాగు నీటిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని అంచనా! ఈ రసాయనాలు సూక్ష్మమైన అణువుల రూపంలో ఉంటాయి. అందువలన సాధారణ వాటర్ ప్లాంట్లలో (నీటిని శుద్ధి చేసే యంత్రాలు) వీటిని తొలగించటం సాధ్యం కాదని చెప్తున్నారు. మనం త్రాగే ఒక లీటరు నీటిలో ఒక మిల్లీగ్రాము ఇలాంటి రసాయనం ఉంటే, రోజు మొత్తం మీద మనకు తెలీకుండానే కనీసం నాలుగైదు మిల్లీ గ్రాముల మోతాదులో మన శరీరంలోకి ఈ ఔషధ అవశేషాలు చేరుతున్నాయి. రోజూ ఇంత మోతాదులో అనవసరంగా ఆ మందుల్ని మనం మింగుతున్నట్టే లెక్క కదా!

ఐదువందల మిల్లీగ్రాముల ఔషధాన్ని ఒక రోగి వాడితే, అందులో కొంతభాగమే అతని శరీరంలో ఇముడుతోంది. మిగతా ఔషధం అంతా మలమూత్రాల ద్వారా

భూమిని చేరుతోంది. ఇలా ప్రతి ఔషధమూ శరీర వ్యర్థాలలోంచి బయటకు పోయి, త్రాగునీటిలోకి చేరుతోందన్న మాట! పరస్పర విరుద్ధమైన ఔషధాల మిశ్రమం కలగలపుగా మన శరీరంలోకి చేరటం వలన ఎక్కువ ప్రమాదకరం అవుతుంది!

ఈ పరిస్థితి మున్సిపాలిటీలూ, పంచాయతీలూ సరఫరా చేసే నీటిలో ఉంటుందనీ, "ఆర్వో" పరికరాల ద్వారా వచ్చే మినరల్ వాటర్ చాలా శుద్ధమైందనీ అనుకున్నా కూడా పొరబాటే! మినరల్ వాటరు తయారీ పైన అనుమానాలను ప్రభుత్వం నివృత్తి చేయలేదు. సూక్ష్మరూపాన ఉండే ఈ రసాయన వ్యర్థాలను అవి ఎంత తొలగించగలవో నిర్ధారణ లేదు. వినియోగదారుడికి చేరుతున్న నీటిలో శుద్ధత ఎంత అనేది లక్ష రూపాయల ప్రశ్న. మన సంగతి సరే, అమెరికాను కూడా ఇది ఎక్కువగా వణికిస్తున్న సమస్య.

మూర్ఛవ్యాధిలో వాడే ఔషధాలూ, స్టెరాయిడ్లూ, నొప్పుల బిళ్లలూ, ఇళ్లలో వాడే దోమలూ, బొద్దింకల మందులూ, చేతులు శుభ్రం చేసుకునే యాంటీ సెప్టిక్ ద్రావకాలు మొదలైన ద్రవ్యాలలో ఉండే కనీసం 38 రసాయనాలు త్రాగునీటిలో కనిపిస్తున్నాయని అక్కడి నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఫ్రాన్సులో లెర్గ్గానదీ జలాలలో పారాసిటమాల్, జ్వరమూ నొప్పులూ తగ్గించే ఇతర ఔషధాలూ ఎక్కువగా ఉన్నాయట! బెర్లిన్‌లో ఈ జలకాలుష్యం మరీ ఎక్కువగా ఉందని తెలుస్తోంది. జనాభా ఎక్కువ ఉన్న మనదేశంలో ఈ వ్యర్థాల శాతం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి, మన త్రాగునీరు అక్కడి కన్నా యిక్కడ ఎక్కువ కలుషితంగా ఉంటుంది.

నీటిని ఫిల్టరు చేసే పరికరాలు త్రాగునీటిలో ఈ విధమైన రసాయన కాలుష్యాన్ని వడగట్ట గలిగేలా డిజైను చేసినవి కావని, కాబట్టి నూరుశాతం శుద్ధమైన జలం మనకు దొరకటం అసాధ్యం అనీ నిపుణులు చెప్తున్నారు. క్లోరినేషన్, ఓజోనేషన్, హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ లాంటి రసాయనాలతోనూ, కార్బనుతోనూ, అల్ట్రావోయ్‌లెట్ కిరణాలతోనూ నీటిని శుద్ధి చేయటం కొంతవరకే ఉపయోగపడ్తోందని చెప్తున్నారు.

ఆ ఊరు వెళ్తే అక్కడి నీళ్లు పడలేదండీ... అంటుంటారు చాలామంది. నీళ్ళు పడకపోవటానికి, రకరకాల చర్మవ్యాధులు రావటానికి, జీర్ణకోశ వ్యాధులు వగైరా రావటానికి నీటిలో రహస్యంగా కలిసి ఉన్న ఈ రసాయనాలు కారణం అవుతాయి.

సమస్యను లేవనెత్తగలుతున్నాం గానీ, పరిష్కారాలు మన చేతుల్లో లేనవిగా మారిపోతున్నాయి. ఈ కోణంలోంచి చూసినప్పుడు సహజ ద్రవ పదార్థాలైన పాలు,

పళ్ల రసాలు, నీరు ఎక్కువగా కలిగిన కూరగాయల రసాలూ పచ్చి మంచి నీళ్ళకన్నా నయం ! జ్యూసుల్ని ఐస్ ముక్కలు కలిపి తాగితే ఉన్నదంతా, పోయినట్టే! బజార్లో దొరికే ఐసు మనుషులు వాడటానికి కాదు, శవాలను నిలవబెట్టటానికేనని గుర్తించాలి!

మనకోసం మనం ఏదైనా కొత్తగా ఆలోచించటం ప్రారంభించకపోతే జాతి మనుగడ ఇబ్బందుల్లో పడే ప్రమాదం ఉంది.

పథ్యం అవసరమా...?

వ్యాధులకూ, ఆహారానికి సంబంధం ఉందంటే చాలామంది ఒప్పుకోరు. ఆఖరికి కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగి కూడా పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీ తినవద్దంటే చాలా ఇబ్బందిపడిపోతాడు. 'ఈ డాక్టరుగారు పథ్యం చెప్పారు' అంటాడు. "అన్నీ తినండి. మందులు (జీవితాంతం) మింగండి" అనేది ఎక్కువ మందికి ఇష్టమైన సలహా! అమీబియాసిస్ లాంటి వ్యాధుల్లో పథ్యమే ప్రధానమైంది. పథ్యం చేస్తే బస్తాలకొద్దీ మందులు మింగాల్సిన అవసరం ఉండదు.

పథ్యం అనేది వాడుతున్న మందు కోసం చేస్తారనేది ఒక అపోహ. ఈ మందు వాడేటప్పుడు పథ్యం ఏవిటండీ ? అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. కానీ, ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు పథ్యం ఏమిటండీ అనడగాలి. మందుల కోసం పథ్యం అనేది అప్పుడప్పుడూ కొన్ని ఇంగ్లీషు మందులక్కూడా చెప్పవలసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు స్టిరాయిడ్స్ అనే మందులు వాడ్తుంటే తప్పనిసరిగా ఉప్పు తగ్గించి తినవలసి ఉంటుంది.

పేగు పూతతో బాధపడే వారిని ఆవకాయో, మాగాయో తినవద్దని చెప్పేది, ఆ వ్యాధిలో వాడుతున్న 'ఒమిప్రజోల్' లేకపోతే 'పెంటప్రజోల్' మందు కోసం కాదుకదా! పథ్యం అనేది సాధారణంగా వ్యాధి కోసమే చేయవలసి ఉంటుంది. మనకు అనేక వ్యాధులు ఆహారం కారణంగానే వస్తున్నాయని మొదట గమనించాలి. మానేయవలసినవి తెలుసుకుంటే తినవలసిన వాటి గురించి పెద్దగా యిబ్బంది ఉండదు.

ముఖ్యంగా పేగుల్లో వచ్చే అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, టైఫాయిడ్, ఫ్లూ, కలరా, ఇతర విరేచనాల వ్యాధులు మన శరీరంలోకి నోటి ద్వారా ప్రవేశిస్తున్న వ్యాధులు. వ్యాధి తగ్గాలంటే రోగం వస్తున్న ఆ దారిని మూయకపోతే ఎలాగండీ...? పథ్యం అనేది అందుకు ! నోర్మూయ్యాలన్న మాట !

తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థమే అయినప్పటికీ, అది అపరిశుభ్రతతో కూడుకొన్నదైతే ఎంత పథ్యం చేసినా ఫలితం ఉండదు. కాబట్టి, ఆహార పరిశుభ్రత పథ్యంలో ముఖ్యం అవుతుంది. వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, మానసిక ప్రశాంతత ఇవి కూడా పథ్యం అనే హెడ్డింగు కిందకే వస్తాయి. తినకూడనివి మానటం, పరిశుద్ధమైనవే తినటం, నియమబద్ధ ప్రశాంత జీవితం మాత్రమే ఈ వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి.

పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధుల్లో రూపాయికి కనీసం తొంభై పైసల వైద్యం ఈ పథ్యమే ! మిగిలిన పది పైసల వైద్యాన్ని వైద్యుడు మందులిచ్చి తగ్గిస్తాడు. కేవలం మందుల మీదే ఆధారపడితే ఓ పది పైసలు లేదా ఓ పావలా వంతు చికిత్స మాత్రమే మనం పొందుతున్నాం అని అర్థం. పథ్యం అనేది వైద్యుడు సూచిస్తాడు. మనం పాటించాలి. పాటించి తీరాలి. లేకపోతే వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారిపోయే ప్రమాదమూ, అనేక కొత్త వ్యాధులకు తెరదీసే ప్రమాదమూ ఉంటుంది.

పథ్యం చేయటంలో తొందరపాట్లే ఎక్కువ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు 'కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు తాగండి' అంటారు డాక్టరుగారు. మనవాళ్ళు పొయ్యి మీద నీళ్ళు పెట్టి కాచి, వేలుతో కాగాయో లేదో చూసి వాటిని తాగిస్తుంటారు. ఇందువలన ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. అన్నం ఉడికేప్పుడు ఎసట్లో నీళ్ళు ఎలా ఫెళఫెళ ఉడుకుతాయో అలా ఉడికిస్తే గానీ, ఆ నీటిలో ఉన్న అపకారం చేసే బాక్టీరియా చావదు. కాబట్టి మరగబెట్టి చల్లార్చిన నీరు తాగటం ఒక పథ్యం.

శరీరంలో అప్పటికే ఆమ్ల రసాలు అధికంగా ఊరి ఉంటాయి కాబట్టి, వాటి వలనే కడుపులో అల్సర్ల వంటివి ఏర్పడుతున్నాయని గమనిస్తే, పుల్లటి పదార్థాలను, కడుపులో ఆమ్లాన్ని పెంచే పదార్థాలను ఎందుకు మానేయాలని చెప్తున్నారో అర్థం అవుతుంది. కష్టంగా అరిగే పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు వాటిని అరిగించటానికి శరీరం ఎక్కువ ఆమ్లాన్ని పొట్టలోకి వదుల్తుంది. అందుకని తేలికగా అరిగే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతి కూర, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, కేరెట్, ముల్లంగి లాంటివి తింటూ ఉంటే పేగుల్లో వచ్చే వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. కానీ మనం సొరకాయ లాంటి అతి తేలికగా అరిగే పదార్థాన్ని కూడా, చింతపండు రసం కలిపి అరగని దాన్నిగా మార్చుకొని తింటాం. అందువలన వ్యాధి పెరుగుతుంది. తినేది చింతపండునీ, తిట్టేది సొరకాయనీ అవుతుంది.

పథ్యం అవసరమే! వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకొంటే పథ్యం ఎందుకు చేయాలో తెలుస్తుంది. దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారు కూడా రోగం గురించి

ఆలోచించటం లేదు. మార్చాల్సింది మందుని కాదు. వైద్యుని అంత కన్నా కాదు. మారవలసింది మనమేనన్న స్పృహ రోగికి కలగాలి. అప్పుడే దీర్ఘవ్యాధులు తగ్గడం మొదలౌతాయి. లేకపోతే మామూలు వ్యాధులు కూడా ఆపరేషన్ల వరకూ తీసుకువెడతాయి.

పేగుపూత వ్యాధికి కనీసం నాలుగుసార్లు ఆపరేషను అయినవారు ఉన్నారంటే అర్థం ఏమిటి.... నాలుగోసారి కూడా ఆపరేషను చేయాల్సినంత అల్సరు తెచ్చుకొని, అల్సరు వచ్చిందండీ అంటారు. వ్యాధులు మన ప్రమేయం లేకుండా వాటంతట అవే వస్తాయని చాలామంది నమ్మకం.

వచ్చే వ్యాధులు, తెచ్చుకొనే వ్యాధులు అని వ్యాధులు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. వచ్చే వ్యాధులు తేలికగా తగ్గాలన్నా, తెచ్చుకొనే వ్యాధులు ముదిరి దీర్ఘవ్యాధులుగా మారకుండా ఉండాలన్నా మనం పథ్యం చేయటం తప్పనిసరి! ఊరంతా ఊష్టం వచ్చి కొట్టుకు పోయేలా వచ్చే వ్యాధులు కొన్ని ఉంటాయి. కళ్ళకలక, వైరస్ కారణంగా వచ్చే కామెర్లు, ఇతర వైరస్ జ్వరాల్లాంటివి వాటంతటవే వచ్చే వ్యాధులే! కానీ పేగుల్లోనూ, మూత్ర పిండాల్లోనూ ఇంకా ఇతర అవయవాల్లోనూ కలిగే చాలా వ్యాధులు "వచ్చినవి" కావు, "తెచ్చుకున్నవి" మాత్రమే !

వచ్చిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గేందుకు తీసుకునే జాగ్రత్తలు, అలాగే తెచ్చుకునే వ్యాధులను ఆ తెచ్చుకోవటం ఆపి తగ్గించుకోవటం ఇదీ పథ్యం అన్పించుకొంటాయి.

పప్పన్నానికి రండి!

ఏం పిల్లడా... పప్పనం ఎప్పుడు పెట్టిస్తావని అడుగుతుందో పక్కింటావిడ. పెళ్ళీడు కొచ్చి, బాధ్యత లేకుండా తిరుగుతున్న కుర్రాణ్ణి! పప్పన్నానికి సిద్ధం అవటంలో రెండు అర్థాలు ఉన్నాయన్నమాట... ఒకటి పెళ్ళికి తలపడటం, రెండు జీవితంలో స్థిరపడటానికి సిద్ధపడటం. పప్పనం వెనుక ఇంత నిగూఢత ఉంది.

ఉప్పు కారం లేకుండా కారం మాత్రమే కలుపుకొని తినటాన్ని గొడ్డుకారం తినటం అంటారు. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం , వగరూ, చేదు ఈ ఐదు రుచులూ కలగలసిన అన్నాన్ని షడ్రసోపేతమైన భోజనం అంటారు. షడ్రసోపేతమైన భోజనాన్ని చేయగలిగిన స్తోమత ఉన్నవారికే పప్పన్నం ఒకప్పుడు అందుబాటులో ఉండేది. వీరు ఉన్నతతరగతి వారు. పండగలకో పబ్బాలకో పప్పన్నం తినేవారు మధ్యతరగతి,

గొడ్డుకారం మాత్రమే తినవలసిన పరిస్థితిలో ఉన్నవారు దిగువ తరగతి... ఇలా పప్పన్నం ఒకప్పుడు మానవ సమాజాన్ని మూడు రకాలుగా విడగొట్టింది.

కోస్తాంధ్రలో కొన్ని ప్రాంతాలను మినహాయిస్తే, ఎక్కువ తెలుగు ప్రాంతాలలో ఒకప్పుడు ఈ పరిస్థితే ఉండేది. కందులు చాలా తక్కువగా దొరికేవి. పెసరపప్పు వాడకమే ఎక్కువ. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు ఈ మూడింటితో చేసిన వంటకాలన్నీ ఈ పప్పన్నం జాబితాలోకే చేరతాయి. తెల్లన్నం అంటే వరి బియ్యంతో వండిన అన్నమే. అపురూపమైన రోజుల్లో రాగి ముద్ద, జొన్నకూడు మాత్రమే తిని జీవించిన నాటి పరిస్థితిని ఇప్పటి పరిస్థితితో పోల్చుకోకూడదు. అగ్రహారాల్ని పప్పన్నం కోసం కొందరు అమ్ముకొన్నారని చెప్పుకుంటాం. అదీ అనాటి కథ.

కాలక్రమంలో, బహుశా హరితవిప్లవం ఒక కారణం కావచ్చు. రాగి, జొన్న, సజ్జలు ఆహారద్రవ్యాల జాబితాలోంచి తొలగిపోయి, వాటి స్థానంలో వరిబియ్యం, కందిపప్పు చేరాయి. మనుషులందరూ స్థాయీ భేదాలు లేకుండా ఇప్పుడు తెల్లన్నంతో పప్పన్నం తినగలుగుతున్నారు. అంటే, నిత్యకళ్యాణం పచ్చతోరణంగా జీవిస్తున్నట్టే! ఆర్థిక సమస్యలు ఎప్పుడూ ఉంటాయి. కానీ, మనుషులందరూ రోజూ పప్పనం తినగలిగే స్థితిలో ఉండటం సమాజ ఉన్నతికి గుర్తు.

పప్పన్నం తినేవాళ్ళను బలహీనులు గానూ, కక్కాముక్కా తినేవాళ్ళను బలమున్న వారుగానూ చులకనగా మాట్లాడుతుంటారు. మనిషి మౌలికంగా మాంసాహారి. జైన, బౌద్ధ ధర్మాల ప్రభావం వలన ప్రయత్నపూర్వకంగా శాఖాహారి అయ్యాడు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏ జంతు మాంసం ఏ రకమైన మంచీ చెడు ప్రభావాలను కలిగిస్తుందో చాలా విపులంగా వివరించడానికి ప్రత్యామ్నాయం పప్పుధాన్యాలేనని చాటిచెప్పింది.

పప్పన్నం గురించి భారతీయులకు తప్ప విదేశీయులకు అంతగా తెలీదు. వాళ్ళు విలువైన ప్రొటీన్లను తినటానికి అనేక జంతువుల్ని చంపుకు తినవలసివస్తోంది. మాంసంలో వుండే ప్రోటీన్లు మనిషి శరీరంలో త్వరగా ఇమిడిపోతాయి. వృక్ష సంబంధిత ప్రొటీన్లయితే అవి జంతు ప్రోటీన్లుగా మారి మనిషికి వంటబట్టటానికి చాలా సమయం తీసుకొంటుంది. కాబట్టి, వైద్యశాస్త్రం జంతుమాంసాన్ని తీసుకోవటాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. శుష్కింపచేసే టీబీ, ఎయిడ్స్ లాంటి వ్యాధుల్లో తప్పనిసరిగా మాంసాహారం పెట్టిస్తుంటారు. ఇది వైద్యపరమైన ప్రయోజనం. కానీ, పప్పన్నం తినే వారికి ఈ సూత్రం వర్తించదు. ఏ రోజుకారోజు శరీరానికి కావలసినంత

ప్రోటీన్ పదార్థాన్ని అందిస్తున్నప్పుడు వంటబట్టడంలో ఆలశ్యం అనేది ఉండదు. పైగా జంతు ప్రోటీన్ల కన్నా కందిపప్పు తేలికగా వంటబడ్తుంది. అత్యంత శక్తిమంతమైన ఎద్దు, గుర్రం, ఏనుగు లాంటి జంతువులు నూరుశాతం శాఖాహారులుగానే ఉన్నాయి. కాబట్టి కేవలం బలం కోసం బలవంతంగా మనుషులు మాంసాహారులు కానవసరంలేదు.

ప్రపంచం మొత్తంమీద పండుతున్న కందుల్లో 85 శాతం కేవలం భారతదేశంలోనే పండుతున్నాయి. కేవలం కందుల్ని పండించి ఎగుమతి చేసుకొంటే చాలు మనదేశ దారిద్ర్యం తీరిపోయి ఉండేది. కానీ, మన రైతాంగానికి పత్తి, పొగాకు, మిరప పంటల మీద ఉన్నంత వ్యామోహం ఇతర ఆహార ధాన్యాల మీద లేకపోవటంతో కందిపప్పుకు గత ఐదు సంవత్సరాలుగా తీవ్రమైన కరువొచ్చి, దాని ధరలకు రెక్కలు పుట్టుకొచ్చాయి. ఇప్పుడు సరిగా ఉడకని, మునుపటి రుచీ, సువాసన లేని విదేశీ కందిపప్పు మనపైన పెత్తనం చేస్తోంది.

కందిమొక్క అది పెరిగిన నేలలో నత్రజని శాతాన్ని పెంచుతుందట! అంటే, ఒకసారి కందిచేను వేస్తే, ఆ నేలకు నత్రజని ఎరువు వేసినట్టేనన్నమాట. ప్రతి కంది మొక్కా ఒక ఫెర్టిలైజర్ ఫ్యాక్టరీ లాంటిదని దీని భావం. ఒకసారి కంది, ఒకసారి వరి... ఇలా మార్చి మార్చి పండిస్తే ఎరువుల అవసరం కూడా తగ్గుతుందన్నమాట! సెనలు, మినుములకన్నా కందులు తేలికగా అరుగుతాయి. తింటే, ఉబ్బరం కలుగదు. దోరగా వేయించి వండుకోవటానికి శనగ, పెసరకన్నా కందులు అనువుగా ఉంటాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు, కలరా లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నింటిలోనూ కందిపప్పుని కమ్మగా వండిపెట్టవచ్చు. ముందుగా రోగి బలాన్ని కాపాడగలిగితే రోగ బలం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది. కందిజావ లేదా కందికట్టులో దానిమ్మ గింజలు చేర్చి తాలింపు పెట్టుకొని తింటే రుచిగా వుంటుంది. పేగుపూతని తగ్గిస్తుంది కూడా! శరీరతత్వాన్ని మృదువుపరుస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి నిర్భయంగా పెట్టదగిన ఆహారద్రవ్యం. కామెర్ల వ్యాధిలో కందిపప్పు మంచి చేస్తుంది. రక్తశుద్ధిని కలిగిస్తుంది. మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. కందుల్లో 85 శాతం ప్రొటీన్లుండగా క్యాల్షియం, ఇనుము కూడా పుష్కలంగా దొరుకుతున్నాయి. ఇందులో పీచు పదార్థం కూడా ఉండటం వలన కందిపప్పు తింటే మలబద్ధత కలగదు.

కందిపప్పుని దోరగా వేయించి వండుకొంటే ఇంకా తేలికగా అరుగుతుంది. చక్కని సువాసన వస్తుంది. కందిపప్పును ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన గుగ్గిళ్ళలో

కొద్దిగా మిరియాల పొడిగానీ, ధనియాల పొడి గానీ కలుపుకొని తింటే మంచి ఉపాహారంగా ఉపయోగపడుతుంది. కందిపప్పుని వేయించి పుట్నాల పప్పులాగా చేస్తారు. దీని సున్ని తేలికగా అరుగుతుంది. నెయ్యి వేసుకొని తింటే కందిసున్ని తేలికగా అరుగుతుందన్నమాట! కందిపచ్చడి, కందిపప్పుతో వండిన కలగూరపప్పు మొదలైన వాటికి కొద్దిగా పులుపు జోడిస్తే అది కందిపప్పు దోషాలను పోగొడుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. కానీ, మజ్జిగన్నం తప్ప మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాలన్నింట్లోనూ చింతపండు అతిగా కలుస్తూనే ఉందికదా! అందుకని, సాధ్యమైనంత తక్కువగా చింతపండుని వాడితే ఏ దోషమూ లేకుండా పప్పన్నం జీవితాన్ని నిత్యకళ్యాణం చేస్తుంది.

పిల్లల లంచ్‌బాక్సుల్లో విషాలు

అర్ధరాత్రి దాకా టీవీ సీరియల్ చూసి పడుకుంటారు. ప్రొద్దున ఆలశ్యంగా నిద్రలేస్తారు, పిల్లల స్కూలు టైముకు లేచి హడావిడిగా రెండు పొయ్యిలూ వెలిగించి ఒక దానిమీద కుక్కర్‌లో అన్నం పెట్టేస్తారు. దాని మానాన అది ఉడుకుతూ ఉంటుంది. ఇంకొక పొయ్యి మీద నూనె బాండీ పట్టి దాన్నిండా నూనెపోసి, అందులో బంగాళాదుంపల ముక్కలో, వంకాయ ముక్కలో, బెండకాయ ముక్కలో, దొండకాయ ముక్కలో వేసి, నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి, బయటకు తీసి ఉప్పు, కారం చల్లి, వంకాయ బొగ్గులు లేదా దొండకాయ బొగ్గులు, లేదా మరో కూరగాయ బొగ్గులు అన్నంలో కలిపి, క్యారేజీ కట్టి, పిల్లల్ని బడికి తోసేసి అప్పుడు పళ్ళు తోమే కిచ్కిచ్ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించేస్తారు. పట్టణ నాగరికతకు ఇది సహజం అనుకొనే వాళ్ళు ఎక్కువ. ఏ కాన్వెంటుకైనా వెళ్ళి, అక్కడ చదువుకునే పిల్లల భోజనం క్యారేజీలు తెరిచిచూడండి. మూడొంతుల క్యారేజీలలో వేపుడు కూరలే కనిపిస్తాయి. పిల్లలు వాటినే ఇష్టపడతారని వాటిని మాత్రమే వండి పంపుతుంటారు. వండటంలోని సులువే ఈ వేపుడు కూరల వ్యాప్తికి అసలు కారణం.

మా పిల్లలు వేపుడు తప్ప ఇంకొకటి తినరండీ... అని ఒక తల్లి దీర్ఘం తీస్తుంది. మేం వేపుడు తప్ప మిగతా చెత్త తిళ్ళు మా పిల్లలకు పెట్టం అని మరో తల్లి ఘనంగా ప్రకటి స్తుంది. ఈ తల్లులకు నూనెలో అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించిన వేపుడు కూరలు కేన్సర్‌లాంటి హాని కలిగించే విష పదార్థాలనే సంగతి తెలియక పోవటమే యిలా మాట్లాడటానికి కారణం.

పిల్లల క్యారేజీలలో ఏముండాలి ?

1. పిల్లలు చిన్నప్పటినుంచే అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు ఇష్టపడి తినేలా ప్రోత్సహించి అలవాటు చేయాలి.
2. కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పుతో చేసిన పప్పుగానీ, కూరలు గానీ ఎక్కువగా ఉండాలి.
3. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివి అవసరమైనంత మేర కలిపి తయారుచేసిన వంటకాలు పిల్లలకు దండిగా ఉంటాయి.
4. రకరకాల పళ్ళముక్కలను ఒక పోలిథిన్ కవరులో ఉంచి, గాలి జొరబడకుండా సీలు చేసి క్యారేజీతోపాటు పంపండి. ముందు ఈ ఫ్రూట్‌సలాడ్ తిన్న తరువాత అప్పుడు అన్నం తినాలని చెప్పండి.
5. క్యారెట్ ముక్కలు, క్యాబేజీ ముక్కలు, బీట్ రూటు ముక్కలు, కీరదోస ముక్కలు, ఇలాంటివి వేరే పోలిథిన్ కవరులో సీలు చేసి పంపండి. వీలయితే, మజ్జిగ పులుసు లేదా పెరుగు పచ్చడితో వీటిని నంజుకొని తినమని ప్రోత్సహించండి. ఉడికించిన జీడి పప్పు, లేదా వేరుశనగపప్పు కూడా ఈ కూర ముక్కల సలాడులో కలపండి. ఇష్టంగా తింటారు.
6. పాలు విరగకుండా వేడి నిలిచి ఉండే చిన్న ప్లాస్కులు దొరుకుతాయి. స్టడీ అవర్‌కి ముందు పిల్లలకు కొద్దిసేపు విరామం ఉంటుంది. ఆ సమయంలో పాలు తాగే అవకాశం ఉండాలి. పాలతో పాటు తినేందుకు ఏదయినా ఘనాహారం ఉండాలి. పూరి, పుల్కా లాంటివి గానీ, క్యారెట్ హల్వా, బూడిదగుమ్మడి హల్వా, మినప సున్ని ఉండలు, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు లాంటివి పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి కేకులు, ఫైవ్‌స్టార్‌లు సమోసాలుంటూ క్యారేజీతో పాటు విడిగా పంపించండి. చిరుతిళ్ల మీద వ్యామోహం కలగకుండా మీరే రుచికరమైన ఆరోగ్యకరమైన వంటలు చేసిపెట్టేందుకు ప్రయత్నించండి. ప్రతిదీ బజారులో కొనేద్దామని చూడకండి. వ్యాపారులకు మీ పిల్లల మీద జాలి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు కదా...!
7. పిల్లలు సాధారణంగా తోటి పిల్లల క్యారేజీలను చూస్తూ, వారి ప్రభావంతో ఆహారాన్ని తీసుకొంటూ ఉంటారు. అందుకని తల్లుల అందరిలోనూ ఒకేసారి మార్పు వస్తే గానీ పిల్లలకు వేపుడు విషాల బారినుంచి విముక్తి ఉండదు. స్కూళ్ళ యాజమాన్యం ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులకు గట్టి సూచనలు ఇస్తే మంచిది.

పులుపు - కడుపులో సలుపు

పులుపు తింటే మంచిదే! తినాలి కూడా! అన్నం తినాలనే కోరికని కలిగించటం దీని ముఖ్య లక్షణం. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చెయ్యటం, జీర్ణం అయ్యాక శక్తిగా మారటం, జీర్ణం కావటానికి తగిన లాలాజలం నోట్లో ఊరటం, తీసుకున్న ఘన పదార్థాలను ద్రవపదార్థాలుగా మార్చటం ఇలాంటి బాధ్యతలు నెరవేరటానికి మనకు పులుపు అవసరం కూడా!

పులుపు లేనిదే శరీరానికి శక్తి రాదని దీనివలన అర్థం అవుతోంది. కాబట్టి, పులుపు మంచిదే! కానీ ఒక విషయం గమనించండి.. బీకాంప్లెక్సు మాత్ర వేసుకొంటే బలం వస్తుంది. అలాగని ఒక అరడజను మాత్రలు ఒకేసారి మింగితే బలం వస్తుందా...? చాలా ప్రమాదం జరుగుతుంది. పులుపు సంగతి కూడా అంతే! పులుపు మంచిదే... అది శక్తినిస్తుంది. కానీ, ఆహారం మొత్తం పులుపు మయం చేసుకొని తింటే ఏమౌతుంది...? పులుపుని మనం అదే పని చేస్తున్నాం!

పులుపుని అస్సలు ముట్టుకోకూడదు- అంటుకోకూడదు అనటం ఎంత తప్పో, అదేపనిగా తినటం కూడా అంతే తప్పు.

అన్నంలోకి కూర, పప్పు, పచ్చడి, ఊరగాయ, పులుసు/చారు, పెరుగు/ మజ్జిగ యిలా ఆరేడు రకాల ఆహార పదార్థాలను మనం రోజు తింటూ ఉంటాం. దాదాపు వీటన్నింటిలోనూ పులుపు అంతో ఇంతో ఉంటుంది. ఎంతండీ... ఒకరెబ్బ చింతపండు వేశానంతే... అంటుంది ఒక ఇల్లాలు. నిజమే! ఒక రెబ్బ చింతపండు మాత్రమే వేశారనుకుందాం. కానీ, ఆ పూట భోజనంలో ఈ ఆరేడు రకాల వంటకాలలో మొత్తం కలిపి ఎన్ని రెబ్బల పులుపు మన కడుపు లోకి వెళ్ళిందీ అనేది లెక్క చూసుకోగలగాలి.

ఉదయాన టిఫినుతో ప్రారంభం అవుతుంది... మనం పులుపు సేవన చేసే ఉద్యమం. "ఇడ్లీయే కదండీ... అందులో నూనె వగైరా ఏమీ ఉండవు కదా.. అలాంటివే తింటాను" అని ఒక పెద్దాయన ఆహారం విషయంలో తాను ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటాడో వివరించారు. వారు చెప్పిందానిలో వాస్తవం లేకపోలేదు. కానీ, ఇడ్లీని మనం ఇడ్లీగా తినటం లేదు. ఇడ్లీతో పాటు శనగ చట్నీ, అల్లం పచ్చడి, సాంబారు, నెయ్యా, కారప్పొడి వీటన్నింటి ద్వారా వెడుతున్న పులుపు గురించి మనం మాట్లాడటం

లేదు. అంతే కాదు, ఇడ్లీరవ్వ లేదా ఉప్పుడు రవ్వ పులవబెట్టిన బియ్యంతో చేసింది కదా...! అది పులుపు పదార్థమే! కాబట్టి ఇడ్లీ అనేది పులుపు పుట్టిల్లన్నమాట!

పులుపుని ఇలా ప్రతి వంటకంలోనూ భాగస్వామిని చేస్తే, పులుపు పదార్థాల స్వీకారం పెరిగిపోయి శరీరంలో ఆమ్లగుణాలు పెరుగుతాయి. దాన్ని వేడిచేయడం అంటారు. ఆ ఆమ్లానికి విరుగుడుగా క్షారపదార్థాలు కలిగిన బార్లీ లాంటివి తీసుకుంటే, ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. దీన్నే చలవ చేయటం అంటారు.

రోగి తన భాషలో బాధలు చెప్పుకొంటాడు. "అయ్యా! వొంట్లో వేడెక్కువై పోతోందయ్యా..." అని మొత్తుకొంటాడు. కానీ, "వేడేమిటి? నాన్సెన్స్! వైద్యశాస్త్రంలో ఎక్కడా వేడి అనే మాటే లేదు" అని కసురుకునే వైద్యులు చాలామంది ఉన్నారు. ఏ బాధను లేదా ఏ లక్షణాన్ని రోగి 'వేడి' అని అంటున్నాడో తెలుసుకోలేకపోవటం వలనే ఇలాంటి మాటలొస్తాయి. రోగి భాష వైద్యగ్రంథాల్లో ఉండదు కదా!

పులుపుని కలిపినప్పుడు దానికి తగినంతగా ఉప్పు కారాలు కూడా వేయాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు సొరకాయ కూరని వండుకున్నారనుకోండి... చిటికెడంత ఉప్పు, అర మిరపకాయ తాలింపు వేస్తే సరిపోతుంది. సొరకాయ క్షార పదార్థం కాబట్టి శరీరంలో ఆమ్లత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది. కానీ, చింతపండు రసం పోసి వండి నప్పుడు, చిటికెడంత ఉప్పు వేసిన చోట చెంచాడు ఉప్పునీ, అరమిరపకాయ తాలింపు వేసిన చోట గరిటెడు కారాన్ని పోయాల్సి వస్తుంది. అదనపు ఉప్పునీ, అదనపు కారం, పెద్ద బెల్లం గడ్డనీటన్నింటీ అదనంగా కడుపులోకి తోయాల్సి వస్తుంది. ఇవన్నీ కలిసి అపకారం చేసేవే అవుతాయి కదా! వేడంటే విసుక్కునే వైద్యులు ఏనాడూ రోగి ఆహార విహారాల గురించి ఆలోచించక పోవటం వలన, వాటి ప్రభావం వ్యాధులపైన ఉంటుందని గుర్తించకపోవటం వలన, 'అన్నీ తినండి... ఈ మందులన్నీ మింగండీ' అనే పద్ధతిలో వైద్య విధానాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. కనీసం కడుపులో మంటతో బాధపడే రోగికయినా పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీ బండిమీద దండయాత్ర చేయవద్దని చెప్పలేకపోతే ఇంక వైద్యానికి పరమార్థం ఏముంటుంది..? ఒక బాధ కలిగినప్పుడు అది రావటానికి గల కారణాలేమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవటం రోగి మొదటి తప్పు. ఆ కారణాలను వదిలేయటానికి మానసికంగా సంసిద్ధత లేకపోవటం రెండో తప్పు. Treat the cause అన్నాడు శాస్త్రకారుడు. రోగకారణానికి వైద్యం చేయాలని దాని అర్థం. రోగకారణం రోగి ఆహార అలవాట్లే అయినప్పుడు ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా రోగి తెలుసుకోవాలి. ఎవరూ చెప్పలేదని నెపం ఎవరిమీదకో నెట్టకండి. తెలుసు కోవలసిన బాధ్యత రోగిదే! ఎవరి వ్యాధులకు

వారే బాధ్యులు. ఎవరి మొఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన ఎవరికీ కడుపులో మంటరాదు!

ఇప్పుడు మనం పులుపు అతిగా తింటే ఏమౌతుందో ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన లక్షణాలను పరిశీలిద్దాం!

★ పులుపు వేడి చేస్తుంది. అందువలన కలిగే బాధలను వేడి చేయటంగా వర్గీకరించవచ్చు.

★ శరీరంలో రక్తం, జీర్ణకోశంలోని స్రావాలు, ఇతర ద్రవపదార్థాలన్నీ పులుపు వలన ఉద్రేకం చెందుతాయి. రక్తం ఉద్రేకం చెందటం వలన రక్తస్రావం అధికమౌతుంది. అందువలనే ఆడవాళ్ళు నెలలో ఆ మూడు రోజులూ పులుపు తినకుండా ఉంటే ఎక్కువ రక్తస్రావం కాకుండా ఉంటుందన్నమాట! మొలల రోగులకూ ఇది వర్తిస్తుంది. వేడిచేస్తే బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది.

★ పళ్లు పులిసినట్టవుతాయి. పళ్లలోంచి, చిగుళ్లలోంచి రక్తస్రావం అవుతుంది. దప్పిక పెరుగుతుంది. కళ్ళు కారం తగిలినట్టు మండటం మొదలెడతాయి. కళ్ళలోపల రక్తనాళాలలో ఉద్రేకం కలగటం వలన కళ్ళు ఎర్రగా చింతనిప్పుల్లా అవుతాయి. రక్తంతో కూడిన కన్నీరు కారవచ్చు.

★ పులుపు పరిమితంగా తింటే ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది. పులుపు అతిగా తింటే శరీరం శిథిలమవుతుంది. పులుపు వలన 'మాంసపాకం' జరుగుతుందని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. అంటే, శరీరంలో పెరిగిన అతి వేడికి మాంసం ఉడికినట్టు అవుతుందన్నాడు. అందువలన శరీరం ఆర్చుకుపోయి రోగి క్షీణించటం ప్రారంభిస్తాడు.

★ క్షీణించిపోతున్న వారు, దుర్బలులు, బలహీనులు పులుపును ఎంత పరిమితంగా తీసుకొంటే అంత మంచిది.

★ పులుపు అగ్ని స్వభావం కలిగింది. పుండు ఏర్పడినప్పుడు పుండు చుట్టూ ఉన్న మాంస భాగాన్ని బలహీనం చేసి వలన పుండు పెరిగేందుకే పులుపు దోహదపడుతుంది.

గర్భవతులకు పులుపు వ్యామోహం సహజంగా ఉంటుంది. దానికి కారణం, ఆమె గర్భాశయంలో ఒక శిశువు (foreign body) పెరగటం వలన శరీరం దాన్ని శత్రువుగా భావించి కొన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తుంది. అందువలన వాంతులు, వికారం కలుగుతాయి. పులుపు వలన లాలాజలం ఊరి, ఆ వికారాన్ని స్వాంతన

పరుస్తుంది. అందుకనే గర్భవతుల్లో పులుపు తినాలనే కోరికని శరీరమే ప్రేరేపిస్తోం దన్నమాట! గర్భవతులలో పులుపు వాడకం ఎక్కువైతే, అది కడుపులో పెరిగే బిడ్డమీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆ వేడి ధాటికి బిడ్డ గిలగిలా కొట్టుకుంటాడు. అది తల్లి కూడా గమనించగలుగుతుంది.

పులుపు అనే రుచి గురించి మాత్రమే మాట్లాడుకొంటేనే ఇంత విషయం ఉంది. విడిగా ఒక్కొక్క పుల్లనిపదార్థం గురించి పరిశీలిస్తే, దేని ప్రభావం దానిదే అయినా మౌలికంగా ఇప్పుడు చెప్పిన లక్షణాలన్నీ వాటికీ వర్తిస్తాయి.

పులుపు ద్రవ్యాలలో కొన్ని మంచి పులుపులున్నాయి. అలాంటివాటిలో దానిమ్మ ఒకటి. దానిమ్మ పులుపు కడుపులో ఆమ్ల గుణాలను పెంచదు. అలాగే, వెలగపండు, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్ల పచ్చడి), పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేట ఇలాంటివి పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలను పెంచకుండా ఉంటాయి. చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయంగా వీటిని వాడుకోవచ్చు. తక్కువ పులుపు కలిగిన టమోటా, చుక్కకూర, దోస లాంటివి చింతపండుకు ప్రత్యామ్నాయ ద్రవ్యాలుగా పరమితింగా వాడుకోదగినవి "వేడి" చేయకుండా వుంటాయి.

ప్రొద్దున్నే నీరు త్రాగాలా?

ప్రొద్దున్నే నిద్ర లేవగానే నీళ్ళు తాగటం అనే అలవాటు యిప్పుడు చాలామందికి ఉంది. మంచిదే! దీనిగురించి భావప్రకాశ అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చక్కని వివరణ యిచ్చింది. 'సమితుః సముదయకాలే ప్రసృతీః సలిలస్య పిబేదష్టౌ / రోగ జరా పరిముక్తో జీవేద్వత్సర శతం సాగ్రమ్" అనే సూత్రంలో ఈ వివరణ కనిపిస్తుంది. ప్రొద్దున్నే ఎనిమిది దోసిళ్ళ నీళ్ళు తాగితే వందేళ్లపాటు రోగాలులేకుండా ముసలితనం రాకుండా జీవించవచ్చని దీని తాత్పర్యం. నీటిని చికిత్సాపరంగా యిలా తీసుకోవటాన్ని ఆధునిక వైద్యులు హైడ్రోథెరపీ అంటారు.

సూర్యోదయ కాలంలో నీళ్ళు తాగాలి. రాత్రి నాల్గవ ఝామున, తెల్లవారటాని కన్నా కొద్దిముందు 4-5 గంటల మధ్యన నీళ్ళు తాగాలని భోజుడి చారుచర్య గ్రంథం చెప్తోంది. రాత్రి తెల్లవార్లూ రాగిపాత్రలో నిల్వవున్న నీళ్ళయితే మంచిదని భోజుని అభిప్రాయం.

రాత్రి ఆఖరి భాగంలో నీళ్ళు తాగాలి. చాలామంది రాత్రి పడుకోబోయేముందు ఎక్కువ జలపానం చేస్తారు. దానివలన ఉపయోగం లేకపోగా తెల్లవార్లూ మూత్రం కోసం లేవాల్సి వచ్చి నిద్రాభంగమే అవుతుంది.

మొలల వ్యాధి, శరీరానికి నీరు పట్టటం, పేగులలో వచ్చే అమీబియాసిస్ వ్యాధి, టైఫాయిడ్ లాంటి ఇతర జ్వరాలు, ముందుగానే ముంచుకొచ్చే ముసలితనం ఎలర్జీ వ్యాధులు, స్థూలకాయం, రక్తంలో కొవ్వు పెరగడం, మూత్రం సరిగా నడవని వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, చెవి ముక్కూ గొంతు వ్యాధులు, తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, కంటి రోగాలు అనేక వాత వ్యాధులు, పైత్య వ్యాధులు, కఫ వ్యాధులూ వచ్చేందుకు శరీరంలో ఏర్పడే అనుకూల పరిస్థితులు కలగకుండా, ఈ నీళ్ళు తాగే అలవాటు ద్వారా సాధించవచ్చని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది.

"అభ్యాస యోగాదపహరతి పయః పీతమంతే నిశాయాః" ఈ నీళ్ళు తాగే అలవాటుని అభ్యాసం చేయాలి. మొదటిరోజే ఎనిమిది దోసిళ్ల నీళ్ళు తాగేయలేరు. అలా బాగా ప్రాక్టీసు చేసి రాత్రి ముగిసే ముందు లేదా పగలు ప్రారంభమయ్యే ముందు అధిక జలపానం చేయటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలన్నాడు శాస్త్రకారుడు. అందువలన రోగాలంటకుండా ఉంటాయంటాడు.

శరీర ఉష్ణోగ్రతని కాపాడుతూ, అధిక ఉష్ణోగ్రతను చల్లారుస్తూ సమస్థితిని నెలకొల్పేందుకు నీరు ఉపయోగపడుతుంది. అది తగుపాళ్లలో శరీరంలో ఎప్పుడూ నిలవుండాలి. నీరు పెరిగినా జబ్బే, నీరు తగ్గినా జబ్బే.

నీటిని తెల్లవారుఝామునే తాగటాన్ని మన భారతీయ సాంప్రదాయంలో చెబితే, ఒక క్రమ పద్ధతిలో రోజూ ఇన్ని గంటలకొకసారి చొప్పున నీటిని తాగే అలవాటుని మరికొన్ని దేశాలవారు పాటిస్తూ ఉంటారు. ఈ రెండు అలవాట్ల వలన శరీరంలో విషదోషాలు త్వరగా, ఎక్కువగా శరీరంలోంచి బయటకు నెట్టివేయబడతాయని శాస్త్రవేత్తల నమ్మకం. భోజనానికన్నా ముందుగా నీళ్ళు తాగి అప్పుడు అన్నం తింటే, స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. భోజనం చేసిన తరువాత నీరు తాగితే స్థూలకాయం పెరుగుతుంది. తెల్లవారక ముందే నీటిని తాగితే రోజంతా విషదోషాలను అడ్డుకొంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళవాతం, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, మలబద్ధత, షుగరు వ్యాధి, బీపీ వ్యాధులలో ఈ అలవాటు మేలు చేస్తుంది. మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అయ్యేలా చేయటం ద్వారా పేగులూ, మూత్రపిండాలు, రక్తనాళాలు శుభ్రపడతాయని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది.

వేడినీళ్ళు తాగాలా... గోరువెచ్చని నీళ్ళు తాగాలా... ఫ్రిజ్జులో నీళ్ళను గ్లాసులో తాగవచ్చా లాంటి అనుబంధ ప్రశ్నలకు కూడా సమాధానం కావాలి. అతి చల్లని నీరు, అతి వేడి నీరూ తాగటాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంగీకరించదు. అయితే రాగి చెంబులో నిల్వవున్న నీరు ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. అది ఫ్రిజ్జులో కాకుండా బయటే నిలవవుంచాలి.

There is no substitute for water అనే ప్రాచీన కాలం నాటి సామెత, ఇప్పటికీ నిజమే ! నీటికి బదులుగా తీసుకోదగినది ఇంకొకటి లేదు. మనిషి, సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేయగలిగాననుకోవచ్చుగానీ, నీటికి ప్రత్యామ్నాయాన్ని మాత్రం సృష్టించలేదు. చెరువు నీళ్ళకో, బావి నీళ్ళకో, నది నీళ్ళకో బదులుగా మినరల్ వాటర్ సీసాలు కొనుక్కొని తాగటం నీటికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మినరల్ వాటర్ ఎంత సురక్షితమో మనకు తెలియదు.

చాలా మంది శాస్త్రవేత్తలు, రాజకీయవేత్తలు కొన్ని కంపెనీల ప్రతినిధులుగా వ్యవహరించటాన్ని 2011 హైదరాబాదు సదస్సులో బిటి వంకాయల్ని మనమీద బలవంతంగా రుద్దే ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు అందరం కళ్లారా చూశాం. అందుకని బజార్లో అమ్మే నీటి గురించి ఏ శాస్త్రవేత్తా నోరు విప్పదు. అలాంటి బలహీనతలు వాళ్ళలోనే కాదు, మనలో కూడా చాలామందిలో ఉన్నాయి. చిల్లగింజను అరగ దీసి చిటికెడంత గంధం - నీళ్ళలో కలిపి తాగండి, మురుగులోంచి మంచి నీరు తేరు కొంటుంది. అని నాబోటివాడు సలహా చెప్పా దనుకోండి వెంటనే నాకు ఫోన్లు వస్తుంటాయి "అయ్యా ! అలా కలిపి అమ్మే నీళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయా... ఏ కంపెనీవి మంచివి ...?" అని! మనలో ఉన్న ఈ బలహీనతనే కంపెనీలు సొమ్ముచేసుకొంటున్నాయి.

భోజన మర్యాదలు

'అతిథి దేవోభవ' సంస్కృతి మనది. అతిథికి వడ్డించి, తినటం పూర్తయ్యాకే గృహస్థు భోజనం చేయటంలో ఒక భక్తి భావం ఉంది. ఇందుకు విరుద్ధంగా ఇంగ్లండులో మొదట గృహస్థు ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టుకున్నాకే అతిథి తింటాడు. అది అక్కడి మర్యాద. ఈ మర్యాదలో ఆక్షేపించవలసింది కూడా ఏమీ లేదు. అది శబరి భక్తి లాంటిది. తాను కొరికి తియ్యగా ఉన్న పండునే రాముడికి పెట్టింది. ఇది కూడా 'అతిథి దేవోభవ' లాంటి మర్యాదే!

ముందు తీపి భక్ష్యాలు, గారెలు వడల్లాంటి కారపు భక్ష్యాల్ని, తరువాత పరిమితంగా పప్పు, కూర పచ్చడి వగైరాల్నీ, పులుసు లేదా చారునీ, పెరుగునీ మొదట కొద్దిగా వడ్డిస్తారు. వడ్డించిన ఈ విస్తరి మెనూకార్డు లాంటిది. ఏవి ఏ రుచుల్లో ఉన్నాయో, తెలుసుకుని, కావలసినవి అడిగి వడ్డించుకునేందుకు అతిథికి అవకాశం ఉంటుంది. తినేప్పుడు ముందు పప్పు లాంటి కఠిన పదార్థాలు, తరువాత కూర పచ్చడి లాంటి మృదు పదార్థాలు, ఆ తరువాత పులుసు చారు లాంటి ద్రవ పదార్థాలు, ఆ పైన పెరుగు లేదా మజ్జిగ తిని భోజనాంతంలో స్వీట్లు తినటం మన ఆహార సంస్కృతి. ఇప్పుడు మనం స్వీటుతో మొదలు పెట్టి, ఐసుక్రీముతో ముగిస్తున్నాం. పెరుగన్నం తిన్నాక పాలతో తయారైన ఐసుక్రీము ఎలా తింటారు? అవి రెండూ విరుద్ధ పదార్థాలు కావా?

బంతిభోజనాల్లో వడ్డనంతా పూర్తయ్యాక, గృహస్థు వచ్చి కలుపుకోవాలని కోరటం, భగవన్నామ స్మరణ చేసి, పెద్దలు, వృద్ధులూ తినటం మొదలు పెట్టాక అప్పుడు విస్తరిని ముట్టుకోవటం మన ఆహార సంస్కృతి. వడ్డించింది వడ్డించినట్టు తినటం నేటి నాగరికత! మనం ఎప్పుడు లేస్తామా అని చూస్తూ, మన వెనకే రెండో బంతి అతిథులు నిలబడి ఉంటారు. అందువలన మన మీద ఆహార వత్తిడి పెరుగుతుంది. అలా నిలబడటం, నిలబమేలా చేయటం రెండూ మర్యాద కాదు!

పోలీసులు తరుముతున్నారన్నట్టు జల్దీభోజనం చేస్తుంటారు కొందరు. బంతిలో మిగతా వాళ్ళు కూరలో ఉండగానే ఈ జల్దీ భోజన రాయుళ్ళు సాంబర్'ని పిలుస్తుంటారు. వడ్డనలో ముందే సాంబారు వచ్చేస్తే, ఇతరులకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. హడావిడిగా గుటుకూగుటుకూ మని తినటం వలన భోజనాన్ని ఆస్వాదించే అవకావం కూడా ఉండదు. అలా ఆదరాబాదరాగా తినవద్దంటుంది శాస్త్రం. అలాగని అతి నిదానంగానూ తినకూడదు. జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

చైనీయులు వడ్డనలో ఆఖర్న వేడి టీ కషాయాన్ని గ్లాసుల్లో తెచ్చి ఇస్తారు. తినటానికి చైనా వాళ్లు ఉపయోగించే పుల్లల్ని (చోప్ స్టిక్స్) ఊపుతూనో, కిందా పైనా పడేస్తూనో ఆడుకోకూడదు. రెండు పుల్లల్నీ వేర్వేరు చేతుల్తో పుచ్చుకోకూడదు. పళ్ళెం పైకి వంగి ఆహారాన్ని తినాలేగానీ, నోటి దగ్గరకు పళ్ళెం తీసుకెళ్ళకూడదు. వాళ్లవి నూడుల్స్ తరహా వంటకాలు కాబట్టి, పుల్లల్తో తినటానికి అనువుగా ఉంటాయి. మన పప్పన్నం అలా తినటం కుదరదు.

ఫోర్కుని ఎడం చేత్తోనూ, కత్తిని కుడిచేత్తోనూ పుచ్చుకుని మాంసాన్ని కోసి తినటం ఇంగ్లీషు వాడి మర్యాద. ఫోర్కుతో ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టుకోవటాన్ని

థాయిల్యాండ్ వాళ్ళు తప్పుపడతారు. ఆహారాన్ని చెంచాతో అందుకోవాలి. చెంచాను నోట్లోకి తోసి, నాకి తినటాన్ని యూరోపియన్లు అమర్యాదగా భావిస్తారు. స్టారు హొటలుకెళ్ళి ఇడ్లీ, అట్టుల్ని కూడా ఫోర్కుతో తినే వాళ్లని చూస్తే, నవ్వొస్తుంది. గోరుతో పోయే దానికి గొడ్డలి వాడటం లాగా ఉంటుంది!

ఆహారాన్ని కుడిచేత్తో తుంచుకుని లేదా కలుపుకుని తినటమే మన మర్యాద. అలాగే ఆహార పదార్థాల్ని రెండు చేతులూ ఉపయోగించి తినటాన్ని అన్ని దేశాలవారూ అసహ్యంగానే భావిస్తారు. మనదేశంలోనే ఎడంచేత్తో రోటీని మడిచి పుచ్చుకుని కుడిచేత్తో తుంచుకుని తినే అలవాటున్న వాళ్ళు ఉన్నారు. ఒక విధంగా ఇది భోజన సభ్యత కాదనే చెప్పాలి.

చాలా హొటళ్ళలో భోజనబల్ల పైన పచ్చళ్ళు పొడులూ, చారూ, సాంబారు లాంటి ద్రవ్యాలను ఎవరికి వారే వడ్డించుకునేలా ఉంచుతారు. వాటిని కొందరు వడ్డించుకునే తీరు పరమ అసహ్యంగా ఉంటుంది. తినే చేత్తోనే గరిటను పుచ్చుకోవటం, కంచానికి ఆన్చి వడ్డించుకోవటం చేస్తుంటారు. నిర్లక్ష్యమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. బంతి భోజనాలలో ఇతరులకు ఇబ్బంది కలగకుండా వడ్డించుకోవటం తినటం అనేవి కనీస మర్యాద. దాన్ని తెలియ చెప్పటం కూడా అవసరమే! ఇంట్లో తినేప్పుడు కూడా అలాంటి మర్యాదల్నే అలవాటు చేసుకుంటే బయట కూడా పాటించగలుగుతారు. సుతారంగా వ్రేళ్ళతో అన్నాన్ని కలుపుకు తినటంలో నాజూకు తనం ఉంది. గోధుమ పిండిని పిసికినట్టు అన్నాన్ని పిసుక్కొని తినటం చూసే వాళ్లకి ఇబ్బందే! అన్నాన్ని పిసికి కాదు, నమిలి తినమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అలాగే, ఆహారాన్ని నమిలేప్పుడు పెదాలు మూత పడి ఉండాలి. లేకపోతే చప్పరింత శబ్దం భోజనమర్యాదల్ని దెబ్బతీస్తుంది. పందికి చప్పరం అనే పేరుంది. అది చప్పుడు చేస్తూ తింటుంది కాబట్టి! మన భోజన తీరు అది కాదు కదా!

భోజనం చేశాక ఒక్క మెతుక్కూడా పళ్ళెంలో మిగలకుండా తినటం అనేది అన్నానికి మనం ఇచ్చే గౌరవం. జపాను వాళ్ళు పళ్ళెంలో అలా పూర్తిగా తింటే కడుపు నిండలేదేమో అనుకుంటారట. కడుపునిండిందని ప్రకటించటానికి చైనా వాళ్ళు గ్లాసు బోర్లించి, ఫోర్కులూ చెంచాల్నీ పళ్ళెంలో పడుకోబెడ్తారట. వంట రుచి ఎలా ఉందో దాన్ని తిన్న తీరు చెప్తుందని ఆంగ్ల సామెత. ఎక్కువ విస్తళ్లలో ఏది ఎక్కువగా వదిలేయబడి కనిపిస్తుందో అది రుచిగా లేదని అర్థం. తిన్న విస్తళ్ళు క్లీనుగా ఉంటే వంట బ్రహ్మాండంగా ఉన్నట్టు లెక్క!

అతిథ్యం ఇచ్చిన వారినుద్దేశించి అన్నదాతా సుఖీభవ... అంటాం మనం. కెనడాలో వంట చేసిన వారిని సుఖీభవ అని దీవిస్తారు. 'అన్నదాత', 'అన్నకర్త' లిద్దరినీ సుఖీభవ అనటం ఒక మంచి అలవాటు. వంటలు బాగున్నాయని చెప్పటం మర్యాద. రాయవాచకం గ్రంథంలో రాయల కాలంనాటి రాచభోజన పద్ధతుల వర్ణనలున్నాయి. అవి పాశ్చాత్య తరహాలో ఉండవు. విదేశాల్లో రాచమర్యాదలే నాగరికతగా భావించబడుతున్నాయి. భోజనాల బల్లమీద వేసే బట్ట కనీసం 15 అంగుళాలు దిగి ఉండటం, రాత్రిభోజనాలకు కొవ్వొత్తి వెలిగించటం ఇవి యూరోపియన్ సాంప్రదాయాలు. మనవాళ్ళు వెన్నెల రాత్రిని శృంగారానికే గానీ భోజనాలకు ఉపయోగించుకున్నట్టు కనిపించదు. వెన్నెట్లో భోజనం కూడా ఒక రసజ్ఞతే!

భోజన సమయంలో సెల్‌ఫోన్లను నిశ్శబ్ద స్థితిలో ఉంచటం, భోజనాల గదిలో ఎంతమంది ఉన్నా ఎవ్వరూ లేనంత నిశ్శబ్దాన్ని పాటించటం, హడావిడి సమాచారం ఉంటే మౌనంగా బయటకు వెళ్ళి మాట్లాడటం, ఇవి కనీస భోజన మర్యాదలు మాంసాహారాన్ని తినేప్పుడు నోట్లో వేళ్ళు పెట్టి ఎముక ముక్కల్ని బయటకు తీయటం, నోట్లో మిగిలిన వ్యర్థాన్ని పళ్ళెంలోకి ఉమ్ములు వేయటం ఇవన్నీ బంతి భోజనాలలో తప్పనిసరిగా మానుకోవాల్సిన అలవాట్లు. భోజనాన్ని మనం మనకోసమే చేస్తున్నా మర్యాదల్ని ఇతరుల కోసం పాటించాలి. అది పౌర బాధ్యతల్లో ఒకటి. నా ఇష్టం అనుకోవటానికి కాదు గదా స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది.

మజ్జిగ తాగినవాడే మహనీయుడు

మంచుకొండల్లో ఉండే పరమ శివుడికి మజ్జిగ తాగే అలవాటుంటే ఆయన నీలకంఠుడెలా అవుతాడు? పాలసముద్రంలో ఉండే విష్ణుమూర్తికి మజ్జిగ కష్టం కాబట్టే, ఆయన నల్లని వాడయ్యాడు! స్వర్గంలో 'సుర' తప్ప మజ్జిగ దొరకకే ఇంద్రుడు అంత దుర్బలుడయ్యాడయ్యాడు. మజ్జిగతాగే అలవాటుంటే చంద్రుడికి క్షయ వ్యాధి, వినాయకుడుకి పెద్ద పొట్ట, కుబేరుడికి కుష్ఠురోగం, అగ్నికి కాల్చే గుణం ఇవన్నీ వచ్చేవే కాదని యోగరత్నాకరం వైద్య గ్రంథంలో ఒక చమత్కారం కనిపిస్తుంది. మజ్జిగ తాగేవాడికి ఏ వ్యాధులూ కలగవనీ, తిరిగి రాకుండా వుంటాయనీ, విషదోషాలు దుర్బలత్వం, చర్మరోగాలు, క్షయ, కొవ్వు, అమితవేడి తగ్గిపోతాయనీ, శరీరానికి

మంచి వర్చస్సు కలుగుతుందనీ దీని భావం. అక్కడ దేవతల కోసం అమృతాన్ని, ఇక్కడ మానవుల కోసం మజ్జిగని సృష్టించారట!

ప్రధాన ద్రావిడ భాషలన్నింటిలో మజ్జిగ అనే పదమే కనిపిస్తుంది. 'మచ్చికై' అని తమిళంలోనూ, మజ్జిగే అని కన్నడంలోనూ పిలుస్తారు. ప్రాకృత భాషలో 'మజ్జిగా'. సంస్కృతంలో మార్జిత అనే పదాలు ద్రావిడ మూలంలోంచే చేరి ఉంటాయి.

నిండా బాక్టీరియాని కలిగిన ఏకైక ఆహార ద్రవ్యం మజ్జిగ! 'యాంటీ బయాటిక్' ఔషధాలు కూడా బాక్టీరియానే కలిగిఉంటాయి. కానీ, అవి శరీరానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేయటం ద్వారా చెడు బాక్టీరియాను ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి. కానీ, మజ్జిగ అనుకూలంగా పనిచేసి, శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేయటం ద్వారా వ్యాధిని ఎదుర్కొనేలా చేస్తుంది. అందుకని, మజ్జిగని 'ప్రో బయాటిక్ ఔషధం' అంటారు. ఇందులో సజీవమైన లాక్టో బాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇవి ఉపయోగపడే సూక్ష్మజీవులు. చిన్న ప్రేవులలోకి వెళ్ళినా సజీవంగానే ఉండి, మేలు చేస్తాయి. విటమిన్లు తదితర పోషక విలువలను వంటబట్టేలా చేస్తాయి. జీర్ణప్రక్రియని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. గుండె జబ్బులూ, కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులను అదుపు చేయటానికి తోడ్పడతాయి. మజ్జిగపైన తేరుకున్న నీటిలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా బాగా ఉంటుంది. అందుకని, జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారు మజ్జిగ తేటను వంచుకొని మిగతా మజ్జిగలో మళ్ళీ నీళ్ళు పోస్తే చాలు, మన మజ్జిగ మనకు ఉంటాయి. కడుపులోకి కావలసిన బాక్టీరియా చేరుతుంది.

మజ్జిగని నాలుగు రకాలుగా వైద్యశాస్త్రంలో పిలిచారు. గట్టి పెరుగును నీళ్ళు కలపకుండా, మీగడ తీయకుండా చిలికిన మజ్జిగని 'ఘోలకం' అంటారు. మీగడని మాత్రం తీసి చిలికిన గట్టి పెరుగుని మథితం అనీ, నాలుగో వంతు నీళ్ళు కలిపి చిలికినది 'ఉద్దశ్విత్తం' అనీ పిలుస్తారు. మన ఇళ్ళలో ఎక్కువగా తక్రాన్ని వాడుతాం. అందుకని మజ్జిగకు 'తక్రం' అనే పేరు స్థిరపడింది. ఇది అన్ని దోషాలనూ హరించేదిగా ఉంటుంది. గేదె మజ్జిగకన్నా ఆవు మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. చిలకటం వలనే మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే గుణం, అరిగించే గుణం కలుగుతున్నాయి. అందుకనే పాలుకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ శ్రేష్టమైనవిగా ఉంటాయి. ఫ్రిజ్జులోంచి అప్పటికప్పుడు మంచుగడ్డలా ఉండే పెరుగుని తినడానికి మనం అలవాటు పడిపోయాం. షుగర్ వ్యాధి రోగుల సంఖ్య నానాటికీ తీవ్రం కావటానికి ఈ దురలవాటే ముఖ్య కారణం. పెరుగును ఫ్రిజ్జులోంచి తీసాక, బాగా చిలికి, కొద్దిగా వెచ్చచేసిన మజ్జిగ మంచిచేస్తాయని గమనించాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు చేర్చిన పొడిని కొద్దిగా

కలుపుకొంటే ఆ మజ్జిగ ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. జలుబు, పడిశభారం ఉన్న వాళ్ళు మజ్జిగని కాచి తాగాలని ఈ గ్రంథం సూచించింది.

పుల్లని మజ్జిగలో సగం పాలు కలిపి కాచిన దాన్ని 'కూర్చిక' అంటారు. మజ్జిగలో పాలు, బెల్లం తగినంత చేర్చి కాస్తే "తేమనం" లేదా 'తిమ్మనం' అనే తెలుగు వంటకం తయారవుతుంది. బెల్లానికి బదులుగా అల్లం, మిర్చి, కొత్తిమీర, ఇతర సంబారాలు వేసి కాచిన మజ్జిగ పులుసు, మెంతులు తేలికగా నూరి తాలింపు పెట్టిన మెంతి మజ్జిగ తెలుగిళ్ళలో ప్రసిద్ధి. మజ్జిగ పులుసును 'మోరు' అనే పేరుతో పిలిచేవారని "గారెలు బూరెలు చారులు మోరులు" అని ఉత్తర రామచరితంలో ప్రయోగాని బట్టి తెలుస్తోంది. బియ్యప్పిండి, అల్లం తదితర సంబారాలు చేర్చి ఉండలు కట్టి మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండిన ఉండల్ని 'మోరుండలు' అంటారు. వీటిని ఆవడల్లాగా తినవచ్చు.

మజ్జిగలో పంచదార లేదా తేనె కలిపిన పానీయమే లస్సీ! ఇది హిందీ లేదా పంజాబి పదం కావచ్చు. వేసవికాలంలో నిమ్మరసం, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు, పంచదార కలిపి పొదీనా ఆకులు వేసిన లస్సీ వడ దెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. దీన్ని 'సిగరి' అంటారు. శిఖరిణి అనే సంస్కృత పదానికి ఇది తెలుగు రూపం కావచ్చు. చిక్కని మజ్జిగ అయితే లస్సీ అనీ, వెన్న తీసేసి, నీళ్ళు ఎక్కువ కలిపితే 'చాస్' అనీ పిలుస్తారు. టర్కీలో Ayran ఆర్మీనియాలో Than పర్షియాలో Doogh ఆల్బేనియాలో Dhalle అనే పానీయాలు ఇలాంటివే ! గుర్రం పాలతో Kumiss అనే పానీయాన్ని మధ్య ఆసియా స్టెప్పీలు ఇష్టంగా నంజుకొంటారు. పచ్చి పాలు పోసిన తోలు సంచీని గుమ్మానికి తగిలించి ఉంచితే, తలుపు తీసినప్పుడల్లా సంచీ కదిలి లోపల ఉన్న పాలు వాటికవే తోడుకొంటాయట. కాకేసస్ పర్వతశ్రేణి ప్రాంతాల్లో దీన్ని 'కేఫీర్' అంటారు. ఐర్లండ్‌లో తినేసోడా ఉప్పు, మజ్జిగతో చేసిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. మనవాళ్ళు కూడా బొంబాయి రవ్వ చేర్చి రవ్వట్టు చేస్తుంటారు.

మజ్జిగ వాడకం దక్షిణాదివారికున్నంతగా ఉత్తరాది వారికి లేదు. మధురానగరిలో చల్లలమ్మబోయే అమ్మాయిల దారికి అడ్డం పడ్డాడు గానీ, తెలుగు కృష్ణుడు పెరుగులమ్మ బోయేవారికి కాదు గదా!

కడుపు చల్లగుండాలి

తక్రాంతే భోజనం అన్నారు. తక్రం అంటే మజ్జిగ, కొందరు దీన్ని చల్ల అనికూడా అంటారు. చల్ల లేకపోతే కడుపు నిండినట్టు కాదు. ఒక్క చల్లతోనే కడుపు నిండదు.

భోజనాలు వడ్డించేప్పుడు మజ్జిగలోకొచ్చేసారు అనటం మన పూర్వీకులకు బాగా అలవాటు. పెరుగు బక్కెట్టు వచ్చిందంటే వండిన వంటకాలన్నీ వడ్డించేయటం అయిపోయిందని అర్థం. చల్లన్నం భోజనానికి ముగింపు పలుకుతుంది. అంతేకాదు ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. వాటిని పొందటం మన విజ్ఞత.

"తక్రం త్రిదోష శమనం రుచిదీపనీయం" అని సూత్రం. అన్ని వ్యాధులకూ కారణమయ్యే వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ ఉపశమింపచేసే గుణం చల్లకుంది. అన్న హితవును కలిగిస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. తీసుకున్న ఆహారం అరిగేలా చేస్తుంది. శరీరానికి సుఖాన్నీ, మనసుకు సంతృప్తినీ కలిగింస్తుంది. తెలుగువారికున్నంత మజ్జిగ యావ ఇతర రాష్ట్రాలలో కనిపించదు. కానీ, మనలో చాలామంది తమ సాంప్రదాయాల పట్ల ఏవగింపు, ఇతరుల సాంప్రదాయాల పట్ల వ్యామోహం పెంచుకోవటం మొదలు పెట్టాక తెలుగు భాషలోంచి మజ్జిగ, చల్ల అనే పదాలు మాయమై పోయాయి. ఎందుకంటే, మన ఇళ్ళలో మజ్జిగను చిలకటం మానేశాం కాబట్టి. చిలికేందుకు చల్లకవ్వాలు కూడా మాయమైపోయాయి. మిక్సీలో చిలకొచ్చుగానీ, ఆ జిడ్డును వదల్చటం కష్టం అని దాన్నీ వాడటం లేదు. పలుచగా చేసిన పెరుగునే చల్ల అని భ్రమించి తాగుతున్నాం. కాబట్టి చల్ల, చల్లకవ్వం, చల్లబుడ్డి (మజ్జిగ చిలికేందుకు ఉపయోగించే గిన్నె), చల్లపులుసు, మజ్జిగచారు ఇవి ఈ తరానికి తెలియకుండా పోతున్నాయి క్రమేణా!

పాలలో నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు కలపటం వలన తోడుకొని పెరుగు అవుతోంది. పాలలో ఉన్న పోషకాలన్నీ పెరుగులో ఉండగా అదనంగా "ఉపయోగపడే బాక్టీరియా" కూడా చేరుతుంది. కాబట్టి, పాలకన్నా పెరుగు మంచిది. ఈ పెరుగు కష్టంగా అరిగే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అందుకని, దాన్ని చల్లకవ్వంతో బాగా చిలికినప్పుడు ఆ మజ్జిగకు తేలికగా అరిగే స్వభావం వస్తుంది. దీన్ని లఘుత్వం అంటారు. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా మజ్జిగ ఉత్తమోత్తమంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నలభై ఏళ్ళు దాటిన తరువాత స్త్రీ పురుషులు మజ్జిగకు ప్రాధాన్యతనివ్వటం అవసరం. మజ్జిగ తాగితే ఎంతటి శ్రమనైనా తట్టుకునే శక్తి శరీరానికి కలుగుతుంది. శ్రమహరణం అనే గుణం చల్లకుంది. చల్లని వెన్న తీసి తాగాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చేప్తోంది. వెన్న తీసేవరకూ చిలికిన మజ్జిగకు రుచి, లఘుత్వం, అగ్నిదీపనం, శ్రమహరత్వం లాంటి గుణాలు ఉంటాయి.

వేసవి కాలంలో వడదెబ్బ కొట్టకుండా ఉండటం కోసం ఎక్కువ మజ్జిగని తాగాలి! మజ్జిగ తాగితే, కడుపులో ఆమ్లాలు పలచబడతాయి. ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది.

అందువలన కడుపులో మంట, గ్యాసు, ఉబ్బరం, పేగుపూత, అమీబియాసిస్, తరచూ టైఫాయిడ్ జ్వరం రావటం, మొలలు, మలబద్ధత, పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు మజ్జిగను విధిగా తీసుకోవాలి. ఎక్కువగానే తీసుకోవటం అవసరం. మజ్జిగని అలవాటుగా తాగేవారికి శరీరం మంచి వర్చస్సు పొందుతుంది. ఇక్కడో సూక్ష్మాన్ని అర్థం చేసు కోవాలి. శరీరంలో విషదోషాలు పెరిగినప్పుడు, వాతం పెరిగి మనిషి శరీర కాంతిని కోల్పోతాడు. మజ్జిగ ఆ విషదోషాలను పోగొట్టటం ద్వారా వాతాన్ని అదుపు చేసి, శరీరకాంతిని పెంచుతుంది.

ఆవుమజ్జిగ గేదె మజ్జిగకన్నా తేలికగా అరిగే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువ చలవనిస్తుంది. నంజువ్యాధి అంటే శరీరానికి నీరుపట్టిన వ్యాధులకు కారణమైన దోషాలను హరిస్తాయి. ముఖ్యంగా కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ అనే ఔషధాలు వాడేవాళ్ళు ఉప్పు లేకుండా మజ్జిగను ఎక్కువగా తీసుకొంటే నీరు పట్టటంలాంటి లక్షణాలు రాకుండా ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు మందుల్ని గానీ, ఆయుర్వేద మందుల్నిగానీ వేసుకొని వెంటనే మజ్జిగ తాగితే ఆ ఔషధం గుణవత్తరంగా ఉంటుంది. వాత వ్యాధులున్నవారికీ, ఎలెర్జీలున్నవారికీ, జీర్ణకోశ వ్యాధులున్న వారికీ, గుండె, లివరు జబ్బులున్నవారికీ చిలికి వెన్న తీసిన మజ్జిగ ఆయా వ్యాధుల్ని తగ్గించటమే కాదు, ఆ అవయవాలకు ప్రశాంతతనిస్తుంది. ఆపరేషన్లు అయినప్పుడు, చీముదోషాలు ఉన్నప్పుడు, పుళ్ళు మాడనప్పుడు మజ్జిగ తాగకూడదని, చీము పడ్తుందనీ కొందరికి ఒక అపోహ ఉంది. నిజానికి ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మజ్జిగ తాగితేనే మంచిది. పుళ్ళు త్వరగా మానుపడతాయి.

మజ్జిగ కొందరికి సరిపడవు. ఎక్కువమంది విషయంలో ఆ మజ్జిగని తీసుకునే విధానంలో తేడా ఉంటుంది. మజ్జిగని ఫ్రిజ్జులో పెట్టిగానీ, ఐసు ముక్కలు తెచ్చి కలిపిగానీ తీసుకున్నందువలన ఆ మజ్జిగ తాగితే జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వస్తాయి. దీనికి మజ్జిగని నిందించటం సరికాదు. అలాగే, అతిగా ఉప్పు కలిపి మజ్జిగ తాగటం వలన ఆ ఉప్పు బీపీని పెంచుతుంది. మజ్జిగని ఉప్పు, తీపీ ఏవీ లేకుండా నేరుగా తీసుకోవటమే ఉత్తమం. కొన్ని శరీరతత్వాలకు మజ్జిగ సరిపడకపోవచ్చు. అలాంటి వారికి మానసిక ద్వేషం ముఖ్యకారణం అయితే అందులోంచి బయటపడటం అవసరం. మజ్జిగ పేదవారు తాగేవనీ, సంపన్నులు ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన అతి చల్లని పెరుగు తింటారనీ అనుకొని మజ్జిగపై ద్వేషం పెంచుకునేవారిది అమాయకత్వం.

మజ్జిగ సరిపడని వారు రోజుకోచుక్క చొప్పున పెంచుకొంటూ తాగి, ఎలాగైనా మజ్జిగని అలవాటు చేసుకోగలగాలి. తినగతినగ వేము తీయనుండు... అన్నట్టు

మజ్జిగని కూడా ప్రయత్నపూర్వకంగా సరిపడేలా చేసుకోవటం అవసరం. మొదట మజ్జిగపట్ల మనసులో వున్న ద్వేష భావం వదులుకోవాలి.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టకుండా బయటే ఉంచిన మజ్జిగపైన తేరుకున్న తేటని నిద్రలేస్తూనే వంపుకొని తాగటం వలన పేగులలోకి ఉపయోగపడే బాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో చేరుతుంది. అవి పేగుల పనితీరుని మెరుగుపరచుతాయి. 'ఫ్రిజ్జు మజ్జిగ'లో ఈ సూక్ష్మజీవులు నిరుపయోగంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, చల్లదనం పోయేవరకూ బయట వుంచి ఆ మజ్జిగపైని తేటని వంపుకుని తాగాలి. మళ్ళీ ఆ మేరకు నీటిని నింపి కొన్ని గంటలు కదపకుండా ఉంచితే, మళ్ళీ వాటిలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా చేరుకుంటుంది. ఈ మజ్జిగ తేట ముఖ్యంగా పేగుల వ్యాధులతో బాధపడేవారికి చాలా ఉత్తమ ఔషధం. అతి చల్లగా ఉండే పెరుగు, మజ్జిగలకు అలవాటుపడటం వలన వాత, కఫదోషాలు పెరిగి షుగరు వ్యాధి త్వరగా వస్తుంది. దీన్ని మనం గుర్తించటం లేదు. అతి చల్లని పెరుగు మాత్రమే వాడటం ఈనాడు నాగరికతగా భావించబడుతోంది. దాంతోపాటు షుగరూ, బీపీ వ్యాధులు ఉండటం మేధావితనానికి గుర్తుగా భావించుకుంటున్నవారు కూడా ఉన్నారు.

ఏనుగుపాలు తోడుపెట్టి చిలికిన చల్ల, ఒంటె చల్ల, గాడిద చల్ల అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగించేవిగా ఉంటాయి. వాతాన్ని పెంచుతాయి. గేదె చల్లని తీసుకున్నప్పుడు అందులో శొంఠి, జీలకర్ర, ధనియాలూ మూడింటినీ దంచిన పొడికి తగినంత సైంధవలవణాన్నీ కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. ప్రొద్దునపూట చల్ల కలిపిన అన్నం తినటమే భోగం. టిఫిన్లు తినేవారికి రోగం ఎక్కువ, భోగం తక్కువ.

మాంస మీ మాంస

మనుషులు మౌలికంగా మాంసాహారులు. ప్రయత్న పూర్వకంగా శాకాహారులయ్యారు. కనీసం 2,500 ఏళ్ళ క్రితం ఆ ప్రయత్నం కూడా ఒక ఆదర్శం కోసం, ఒక లక్ష్యం కోసం, ఒక ప్రధానమైన జీవన విధానం కోసమే జరిగిందంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. జీవకారుణ్యం అనేది ఈ ఆదర్శాలలో ఒకటి!

ఇక్కడ జైన బౌద్ధాల ప్రాబల్యం ఉండకపోతే బహుశా భారతదేశంలో కూడా శాకాహారం అనేది అపురూపం అయ్యేది..

మనుషుల్ని శాఖాహారులు, మాంసాహారులు అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించటం కూడా కుదరదు. ఎందుకంటే మాంసాహారం తీసుకోగలిగిన

శాఖాహారులు, శాఖాహారులుగా జీవించే మాంసాహారులూ ఉన్నారు కాబట్టి.

తెలుగువారికి సంబంధించినంతవరకూ శాఖాహారం తినేవారి సంఖ్య ఎక్కువ. విందు భోజనాలప్పుడు మాంసాహారం దగ్గర తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది గానీ, ఇంటి భోజనంలో మాత్రం శాకాహారమే ఎక్కువ వినియోగంలో ఉంటుంది.

తెలుగువారు ప్రధానంగా శాకాహారులే! మాంసం నిషేధం పెట్టుకున్న వారి సంఖ్య తక్కువ కావచ్చు గానీ అనాదిగా శాకాహారానికే తెలుగువారు ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. అందుకు కారణం తెలుగువారిలో అధిక సంఖ్యాకులు జైనులు గానీ, బౌద్ధులు గానీ కావటమే!

క్రీస్తు పూర్వం చివరి శతాబ్దాల నాటి తెలుగు నేలపైన మానవ జీవితం ప్రధానంగా జైన బౌద్ధాలతో ముడి వేసుకొని సాగింది. ఇప్పటికన్నా ఆ రోజుల్లో ఎక్కువ మతపరమైన ఆలోచనా ధోరణి ఉండేది. శాకాహారానికి ఎక్కువ మొగ్గు చూపించటానికి అది కూడా ఒక కారణం కావచ్చు.

ఆనాటి తెలుగు రైతులు బార్లీ, గోధుమ, వరి, జొన్నలాంటి ధాన్యాలనూ, సొర, బీర లాంటి కూరగాయలనూ, అనేక రకాల పళ్ళనూ పండించారు. పాలు, పెరుగు బాగా ఉత్పత్తయ్యాయి. కాబట్టి రాతి యుగాల కాలానికే మనిషి శాకమాంసాలు రెండింటినీ తినేవాడుగా మారి ఉండాలి!

సింధూ నాగరికతా కాలానికే భారత దేశంలో అహింసా సిద్ధాంతాలు, శాకాహార సేవనల గురించిన ఆలోచనలు సాగాయి. ఆనాడు రొట్టె లేదా అన్నంతో పాటు ఒక కూరగానో, ఒక పులుసుకూర గానో, కాల్చి రుచికరంగా చేసుకున్న వంటకంగా మాంసాన్ని నంజుకొని తినేవాళ్ళు. కాబట్టి ప్రధాన ఆహారం కూరగాయలేనని మనం నమ్మవచ్చు. కేవలం మాంసం మాత్రమే తిని ఆనాటి మానవుడు బ్రతికి నట్టయితే, కూరగాయలు, ధాన్యాల ఉత్పత్తి అంత విస్తృతంగా జరిగి ఉండేది కాదు. కొత్త కూరగాయల కోసం అన్వేషణ కూడా జరిగి ఉండేది కాదు. కల్పవృక్షం కోసం అంతగా సముద్ర మథనమో లేక సముద్ర యానమో చేయవలసి వచ్చేదీ కాదు. ఇది ఆనాటి తెలుగువారికి కూడా వర్తించే సత్యం.

సింధు నగరాలలో దొరికిన ఒక ముద్రికపైన జంతు సమూహం మధ్య కూర్చున్న శిశ్నదేవుడు లేదా పశుపతి బొమ్మ కనిపిస్తుంది. ఆనాటి మానవుల జీవకారుణ్యం, జంతు ప్రేమలకు ఈ ముద్రిక ప్రబల సాక్షి. ఇదే కాలానికి చెందిన ఇతర దేశీయుల నాగరికతల్లో ఎద్దుతో పోరాటం లాంటి బొమ్మలు కనిపిస్తాయి. భారతీయ నాగరికతలోని ప్రత్యేకతని దీని వలన మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వేదయుగంలో కూడా మాంసాహారాన్ని పండగలకో, శుభకార్యాలకో, కుటుంబ పరమైన కార్యక్రమాలకో పరిమితంగా వాడేవారే గానీ రోజూ తిని తీరాలన్నట్టు తినేవారు కాదని పద్మినీ సేన్ గుప్తా (Everyday life in ancient India - Oxford University Press) పేర్కొన్నారు. మను ధర్మశాస్త్రం కూడా మాంసాన్ని అప్పుడప్పుడూ ఏదో ఒక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని మాత్రమే తినవలసిన అంశంగా చెప్పింది.

మాంసాన్ని పవిత్ర జలం చల్లి సంబంధిత మంత్రాలు చదివి వండుకోవాలని కూడా ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పాయి. పరమేశ్వరుడు సృష్టించిన ఈ జీవరాసుల్లో దేన్నీ చంపే హక్కు ఎవరికీ లేదనీ, ఒక వేళ ఆకలి కోసం చంపినా అది ధర్మబద్ధంగా ఉండాలనీ, మనుధర్మ శాస్త్రం పేర్కొంది.

మహాభారతంలోని ఒక వర్ణన ఇలా సాగుతుంది. అనుభవం ఉన్న వంట గాళ్ళు మాంసం ముక్కల్ని కాల్చి లేదా ఉడికించి రకరకాల కూరలు, పులుసు కూరలూ వండుకునేవారు. ఇంగువ, అల్లం, వెల్లుల్లి లాంటి ఘాటయిన సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం వాళ్ళకు తెలుసు. కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వామాకు, పొదీనా లాంటి వాటితో అలంకరించుకొని తినేవారు. చింతపండునీ, దానిమ్మ గింజలనీ, నిమ్మరసాన్నీ, మామిడి కాయ ముక్కల్నీ, చుక్కకూరనీ పులుపు కోసం వాడేవారు ఎనుబోతు మాంసం ముక్కలకు నేతిని పట్టించి కాల్చిగానీ, నేతిలోనే వేయించటంగానీ చేసేవారు. రకరకాల పక్షి మాంసాల్నీ, చేపల మాంసాల్ని కూడా ఇలాగే వండుకునేవారు. అయితే, పని చేసే జంతువులను కాకుండా, వట్టి పోయిన గొడ్లను మాత్రమే చంపుకు తినవచ్చునని ఒక ఆచారంతో కూడిన నియమం ఉండేది.

అశోకుని ఒక శాసనంలో మాంసాహారాన్ని తాను ఏ విధంగా మానుకొన్నాడో వివరంగా ఉంది. ఒకప్పుడు అశోకుని వంటశాలలో వందలు, వేలు జంతువులను ప్రతిరోజూ మాంసం కోసం చంపేవారు. అశోకుడు బౌద్ధుడిగా మారిన తరువాత రెండు నెమళ్ళు, ఒక జింకని మాత్రమే చంపేవారు. ఆ తర్వాత జింకను కూడా ఏదో ప్రత్యేక సందర్భంలో తప్ప రోజూ చంపివండటం మానేశారు. ఇంకొన్నాళ్ళకు ఆ రెండు నెమళ్ళను కూడా చంపటం మానేసి, అశోకుడు కేవలం శాఖాహారిగా మారాడు - అని! 38 ఏళ్ళ పాటు అశోకుడు రాజ్యపాలన చేశాడు. అందులో కనీసం 27 ఏళ్ళు బౌద్ధుడిగా పాలించాడు.

కృష్ణాతీరంలో గేదెలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఉండేది. మాహిష మండలంగా ఈ ప్రాంతాన్ని పిలిచేవారు. ఆ రోజుల్లో ఈ మాహిష ప్రాంతాన్ని గ్రీకులు మైసోలోస్ అని ఉచ్చరించేవారు.

సింధూ త్రవ్వకాలలో దొరికిన పెద్ద మూపురం కలిగిన ఎద్దు ఆకారంలోనే ఉన్న ఒక శిల్పం అమరావతి త్రవ్వకాలలో దొరకటాన్ని బట్టి ఆవులకూ తెలుగు నేల సమాదరాన్నే ఇచ్చిందని అర్థం అవుతోంది. ఆవులూ, ఎద్దులూ, గుర్రాల్లాంటి ఎక్కువకాలం కాయకష్టం చేసే జంతువుల మాంసం అజీర్తి కారకం అనీ, అది జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుందనీ వైద్యశాస్త్రం హెచ్చరించగా, ఆవుకున్న దివ్యత్వాన్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని గోమాంస భక్షణాన్ని నిషేధించారు. బదులుగా మేకను బలి పశువుగా మార్చుకొన్నారు. ఈ నాటికీ ఈ మేక లేదా గొర్రెలను బలి ఇచ్చే ఆచారం దేశం అంతా కొనసాగుతోంది.

యో ఆశ్వానాం యోగవాం గోపతిర్వశీయ ఆరితః కర్మణి కర్మణి స్థిరః (ఋ10మం.అను15 సూ. 107.5)

ఏ ఇంద్రుడు గుర్రాలకు, సమస్త గోవులకు ప్రభువో, ఎవడు స్వతంత్రుడో, ఎవరిని సమస్త యజ్ఞాలకూ పిలుస్తారో... అంటూ సాగుతుంది ఒక ఋక్కు. మానవ జీవితానికి గుర్రాలు, గోవులు అందిస్తున్న సేవలకు, అందుకు ప్రతిగా ఆనాటి మనుషులు ఇచ్చిన గౌరవానికీ ఈ ఋక్కు సాక్షి. అందుకే, లాభదాయకంగా పనిచేసే పశువుల మాంసాన్ని తినే విషయంలో అనేకసార్లు ఆలోచించేవారు.

ఏనుగును మొదటి నుంచీ ఎక్కువ భాగం రాజసానికి సంకేతంగా వాడుకొన్నారు. ఏనుగునెక్కి తన మంత్రితో రాజుగారు వచ్చినంత నిర్భయమైన అధికారంతో అగ్నిని రమ్మని పిలిచిన ఋక్కు (4 మం, 4.1) ఏనుగు దర్పాన్ని తెలుపుతుంది.

కప్పల ధ్వనులను వేదమంత్రాల పఠనంతో పోల్చిన ఋక్కు ఏడవ మండలం (103 వ సూక్తం) కనిపిస్తుంది

బౌద్ధుల కాలంలో వరి బియ్యంతో వండిన అన్నానికి ప్రాధాన్యత పెరిగింది. మత, సాంస్కృతిక, వాణిజ్య పరమైన కారణాల వలన, తెలుగు వారికీ, వైదిక ఆర్యులకూ మధ్య కూడా రాకపోకలు, సాన్నిహిత్యం పెరిగాయి.

దక్షిణాదిలో గోధుమని, ఉత్తరాదిలో వరినీ పండించటం, తినటం అలవాటు అయ్యేందుకు ఇది కారణం అయ్యింది. కొమ్ములు లేని జంతువుల మాంసాన్ని తినటానికి ఆ కాలంలో బ్రాహ్మణులకు అనుమతి ఉండేది.

వ్యవసాయం పైన ఆధారపడిన నేల కావటం వలన, జైన బౌద్ధాల ప్రభావం తెలుగు నేల మీద అధికంగా ఉండటం వలన, తెలుగు ప్రజలు స్వతహాగా శాకాహార ప్రియులే కావటాన తెలుగువారి ఆహార చరిత్ర శాకాహార మయంగా కనిపిస్తుంది.

మాంసాహారం వీరికి తెలియక కాదు. నా పరిశీలనలో చేపలకు 400 రకాల తెలుగు పేర్లు కనిపించాయి. కాబట్టి, మాంసాహార ప్రియత్వం తెలుగు వారికిలేదని ఎవరూ అనలేరు,

కానీ, తెలుగు ప్రజలు తరతరాలుగా శాఖాహార వంటకాల మీద చేసిన ప్రయోగాలతో పోల్చినప్పుడు మాంసాహార వంటకాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నీయవలేదనిపిస్తుంది.

రంగుతిళ్ళు!

ఆహార పదార్థాలకు రంగులు చేర్చటం మనసుకు ఆనందమే గానీ, నోటికి కలిగే అదనపు రుచి ఏమీ ఉండదు. నీలం రంగు కలిపి ఎవరైనా జున్ను కాచారనుకోండి... తినగలమా...? కాయగూరలూ, రకరకాల పళ్ళూ, పసుపు, దాల్చిన చెక్కలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు రుచితో పాటు చక్కని రంగుల్ని ఆహార పదార్థాలకు ఇస్తూనే ఉన్నాయి. దేని రుచి దానిదిగా ఎన్నో ఇలా సహజ రంగుల్లో దొరుకుతూంటే కృత్రిమంగా రంగు రసాయనాలు తెచ్చి ఆహార పదార్థాలలో కలిపి తినాలను కోవటం తెలివైన మనిషి చేయదగింది కాదు. అంతర్జాతీయంగా ఆహార నాణ్యత గురించి పరిశీలించేందుకు ఐక్యరాజ్యసమితి ఏర్పరచిన కోడేక్స్ సంస్థ ఆహార పదార్థాలలో కలిపే రంగులన్నీ అపకారం చేసేవేనని తెలిపింది. ఆఖరికి అప్పడాలు, వడియాల క్కూడా రంగులు కలుపుకొని తినడంకన్నా దౌర్భాగ్యం ఇంకొకటి లేదు.

మనం తాగే కూల్ డ్రింకులు, రస్నాలు, ఐస్‌క్రీములూ అన్నీ రంగుల మయమే! పాలక్ అనే వంటకంలో అంతా పాలకూర గుజ్జేనని నమ్మకండి. దాన్లో ఆకుపచ్చరంగు కలిపి కంటికింపుగా తయారు చేస్తున్నామంటారు హొటళ్ళ వాళ్ళు. కానీ అది కడుపులో కాలేయానికి నిప్పుగా పరిణమిస్తోంది. చెర్రీలు, క్యాండీలు, ఆకుపచ్చ కెచప్‌లు, వీటిలో విషాలు కలిసినవే ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇష్టారాజ్యంగా రంగులు కలిపి మనం కోరుకొంటున్నాం కాబట్టి కలుపుతున్నామని బుకాయి స్తుంటారు, సినిమావాళ్ళు ప్రేక్షకులు కోరుకుంటున్నారు కాబట్టి బూతు సినిమాలను తీస్తున్నామని అన్నట్టు. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటంటే మీరు కొన్న రంగు పదార్థాలన్నీ షాపులో తిరిగి యిచ్చేసి ఇంకెప్పుడూ ఇలాంటి విషాలను కొనకుండా ఉంటామని ఒట్టు పెట్టుకోవాలి. అలాంటి చొరవని మీరు తీసుకోగలిగితే లోకానికి మేలు

చేసినవారవుతారు. లేకపోతే, వాళ్ళు విషాలను అమ్ముతూనే ఉంటారు. అమాయకులు బలి అవుతూనే ఉంటారు.

ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు నిలవ వున్నప్పుడు రంగు తగ్గకుండా ఉండటం కోసం నిరపాయకరమైన స్థాయిలోనే ఫలానా రంగు కలిపామని కొన్ని కంపెనీలు రాస్తాయి. చాలా కంపెనీలు రాయవు. అదేమని ఈ దేశంలో ఎవరూ అడగరు. కొన్ని కంపెనీలు తమ ఉత్పత్తి గుర్తింపు కోసం ప్రత్యేకమైన రంగు కలిపి తయారుచేస్తారు. విటమిన్లూ, మినరల్సూ ఎండకు ఆవిరయిపోకుండా బాగా ముదురు రంగు కాపాడుతుందని ఇంకో కంపెనీ పేర్కొంటుంది. పుట్టినరోజు కేకులమీద బేకరీల వాళ్ళు రంగులతో వేసే డిజైన్ల గురించి మనలో పట్టించుకున్న వారు తక్కువే. పట్టించుకొంటే ఇంత అన్యాయం జరగదుకదా...! మీ ముద్దుల పాపాయి మొదటి పుట్టినరోజుకి మీరు కానుకగా ఇచ్చేది ఈ విషాలనా...? ఆలోచించండి.

యూరోపియన్ యూనియన్‌లో ఆహార ద్రవ్యాల నియంత్రణ సంస్థ రంగులకు ఇ-నెంబర్లు కేటాయించింది. పసుపు కొమ్ముల్ని దంచిన పసుపులోంచి పచ్చని రంగునిచ్చే కణాలను వేరుచేసి కర్కుమిన్ అనే రంగు ద్రవ్యాన్ని తీశారు. దీనికి ఇ100 అని పేరు పెట్టారు. పంచదారని బాగా మాడ్చి కలిపితే ఒక విధమైన గోధుమ రంగు వస్తుంది. దీన్ని 'కెరామెల్ రంగు' అంటారు. అఖియోట్ గింజల్ని కలిపితే కాషాయం రంగు వస్తుంది. బీట్‌రూట్ దుంపనుంచి తీసే ముదురు కెంపురంగుని బిటానిన్ అంటారు. ఇవి సహజమైన వర్ణకాలు. నిరపాయకరమైన వీటన్నింటికీ నంబర్లు కేటాయించారు. కాల్చిన మొక్కజొన్న గింజలు, చింతపిక్కలు కూడా వర్ణకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. రంగుల పరిశ్రమలో వీటిని ఎలా వాడుకొన్నా సరే! కానీ, వాటన్నింటినీ తెచ్చి ఆహారపదార్థాలలో కలపాల్సిన అవసరం లేదుకదా...! మనం బజార్లో కొన్న కారం వేసినప్పుడు పులుసుమీద గానీ, చారుమీదగానీ ఎర్రని పదార్థం తెట్టుకడుతుంది గమనించారా...? అదీ, కారంలో కంపెనీలవాళ్ళు కలిపిన ఎర్ర రంగన్నమాట! మాంసాహారాల్లో ఈ రంగు విషాలు మరింత ఎక్కువగా కలుపుతున్నారు.

నిజానికి ఏడు రకాల కృత్రిమ రంగుల్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ, పానీయాలలోనూ కలపటానికి ప్రభుత్వం అనుమతించింది. బ్రిలియంట్ బ్లూ, ఇండిగోటైన్, ఫాస్ట్‌గ్రీన్, అల్లూరారెడ్, ఎరిథ్రోజైన్, టార్ట్రాజైన్, సన్సెట్ యెల్లో రంగులు ప్రాథమికమైనవి. వీటి కలయిక వలన అనేక కొత్త రంగులు వస్తాయి. ఒక్కో రంగుకీ కొంత పరిమితి వుంది. అనేక రంగుల్ని కలిపినప్పుడు ఈ పరిమితి దాటుతుంది.

తినే ప్రతి దానిలోనూ అనేక రంగులు కలిస్తే ఎక్కువ మోతాదులో విషం తిన్నట్టే అవుతుంది. వెన్నెముక విరిగిన ఒక ఎలుకకి బ్రిలియంట్ బ్లూ అనే రంగుని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇచ్చి చూస్తే వెన్నెముక చుట్టూ కణజాలాలు మరింత నశించిపోయి, మరమ్మతు చేయడానికి వీల్లేనట్టయిందని కనుగొన్నారు. మనుషుల్లో ఇలాంటి డ్యామేజీలు మరింత ఎక్కువగా జరిగే అవకాశం ఉంది కదా....!

ఆరెంజ్ బి అనే ఒకవిధమైన మిఠాయి రంగునీ, అమరాంత్ అనే రంగునీ, అమెరికా చాలాకాలం క్రితమే నిషేధించింది. ఇంకా మనదేశంలో మిఠాయి రంగు పేరుతో వాడుతూనే ఉన్నారు. రంగు పానీయాలలో ఈ విషం ఎంత ఉన్నదో తెలుసుకుని, విషం తాగుతున్నామనుకొనే తాగండి. మన నీళ్ళలోనే రంగులు కలిపి మనకే అమ్ముతున్న విదేశీ కంపెనీలు బతకటం కోసం ఆమాత్రం ప్రాణార్పణం చేయాలని ఉంటే ఎవరు మాత్రం ఏం చేయగలరు...?

కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకూ, దంత వ్యాధులకూ, లివర్ వ్యాధులకూ, ఎలెర్జీ రోగాలైన ఉబ్బసం, తుమ్ము లూ, బొల్లి మొదలైన వ్యాధులకూ మనకు తెలియకుండానే రంగులు కారణమౌతున్నాయేమో గమనించి చూచుకోవటం అవసరం. దేనిమీదా శ్రద్ధ లేకుండా జులాయిగా తిరగటాన్ని attention-deficit hyperactivity disorder అంటారు. రంగు పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే ఈ వ్యాధి పాలిటపడతారని శాస్త్రం చెప్తోంది. రంగు పడుద్దన్నమాట!

రసం తాగినవాడే రసికుడు

సారవంతమైనది కాబట్టి చారుని 'సారం' అన్నారు. దాన్నే తెలుగులో రసం అని కూడా పిలుస్తున్నాం. సారంగ పక్షుల వంటి కన్నులు కలిగిన ప్రియురాలి అధరామృతం లాంటిది. సారవంతమైన ఈ చారుని మాటిమాటికీ తాగండి. లేకపోతే ఈ సంసారమే వృథా... అని యోగరత్నాకరం వైద్యగ్రంథంలో ఒక చమత్కార శ్లోకం ఉంది. రసము తాగితే రసికత పెరుగుతుందన్నమాట !

తమిళుల 'రసం', కన్నడిగుల 'సారు', తెలుగుల 'చారు' ఇవి మూడూ ఒకే వంటకానికి సంబంధించిన పేర్లు. వండటంలో మాత్రం తేడా ఉంది. తమిళుల రసానికి చింతపండు రసం అని మాత్రమే అర్థం. కన్నడిగుల చారులో, పప్పుధాన్యాలు,

కొబ్బరి ఎక్కువగా ఉంటాయి. తెలుగువారు చారు పొడికి ప్రాధాన్యతనిస్తారు. కూరగాయల సారం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవల వంటి పప్పుల సారం, లేదా ధనియాలు జీలకర్ర, మిరియాల వంటి సంబారాల సారాన్ని చారు అంటారని నిర్వచించుకోవాలి. మూడింటి సారాన్నీ కలగలిపితే, ఒక్క చారన్నం చాలు, షడ్రసోపేతమైన భోజనంతో సమానం ! చారు కాచేటప్పుడు ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. "యొఱ్ఱచేరులు" అనే పదానికి ఘాటయిన మిరియాల పొడి వేసిన వేడిచారు అని భావం ! చారుకు మిరియాల ఘాటుతో పాటు కరివేపాకు వేసిన ఇంగువ తాలింపు అదనపు రుచిని ఇస్తున్నాయి. ఇష్టమైనవారు వెల్లుల్లి కలుపుకోవచ్చు.

మనమూ, కన్నడం వారు తరచూ వండుకొనే చారుల్లో కొన్ని రకాలు ఇవి :

1. **బచ్చారు :** బీర, పొట్ల, సొర, గుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి లాంటి నీరు ఎక్కువ కలిగిన కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్ని దంచి రసం తీసి, చారుపొడి వేసి కాచి, తాలింపు పెట్టిన 'కన్నడ' చారు. కూర ఎక్కువ అన్నం తక్కువ తినాలని డాక్టర్ గారు చెప్పే సూత్రానికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది.
2. **మిరియాల చారు :** 'ముల్లీగాటనీ సూప్' అని పశ్చిమదేశాలవాళ్ళు పిలిచే మిరియాల చారు తెలుగు, కన్నడ ప్రజలకు ప్రీతిపాత్రమైంది. కంఠపర్యంతం భుజించినా భుక్తాయాసం కలిగించకుండా ఉంటుంది.
3. **టొమాటో చారు :** చింతపండుకు బదులుగా టమోటాలు వేసిన చారు, ఉడికించి, దించిన తరువాత ఆ వేడిమీద టమోటాలను చిదిపి రసం కలపాలి. టొమాటోలను నేరుగా ఉడికిస్తే సి విటమిన్ ఎగిరిపోతుంది. రుచి చచ్చిపోతుంది.
4. **పెసరకట్టు లేతా పెసరచారు :** చింతపండు లేకుండా కాచిన పప్పుచారుని కట్టు అంటారు. రాత్రిపూట కూర, పెసరకట్టు ఈ రెండింటితో భోజనం ముగించగలిగితే ఎలాంటి దోషాలూ కలగవు. స్థూలకాయులకూ, షుగరు రోగులకూ ఇది మంచిది.
5. **పప్పుచారు :** కందిపప్పు లేదా పెసరపప్పు, కూరగాయల ముక్కలు, సంబారాలు చేర్చి తాలింపు పెట్టి కాచిన పప్పుచారులో పులుపును పరిమితంగా వాడుకొంటే ఆరు రుచులూ ఇందులో ఉంటాయి. తమిళులు సాంబారు అన్నంతోనే కూర, పప్పు పచ్చడి తింటారు ఎందుకంటే ఇదొక్కటే అనేక వంటకాల పెట్టు కాబట్టి!

6. **ఉలవచారు** : చాలా దేశాలకు తెలుగు ఉలవచారు ఎగుమతి అవుతోంది. చిక్కని ఉలవ రసంలో తక్కువ చింతపండు వాడితే వాత వ్యాధుల్లో ఔషధం అవుతుంది ఇది.

7. **మజ్జిగచారు** : పులవని, చిక్కటి మజ్జిగలో కొత్తిమీర, అల్లం, వాము పొడి వేసి గోరువెచ్చ చేసిన చారు ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది. మామూలు మజ్జిగకన్నా 'మజ్జిగచారు' తరచూ త్రాగటం మంచిది.

8. **చల్లచారు** : పులవని చిక్కని మజ్జిగలో అల్లం, వాము వేసి గోరువెచ్చగా కాచిన చారు ఆరోగ్యదాయకం.

9. **బెల్లంచారు** : కన్నడంలో 'కట్టించారు' అంటారు. కొద్దిగా చింతపండు, బెల్లమూ కలిపిన ఘాటయిన మిరియాల చారు.

10. **జీలకర్ర చారు** : జీలకర్ర, ధనియాలు, కొద్దిగా అల్లం వేసి కాచిన చారు. రుచికరం. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

11. **నిమ్మచారు** : చారుకాచి దించి చల్లారిన తరువాత నిమ్మరసం పిండాలి. నిమ్మరసాన్ని కాయకూడదు. రుచి చెడిపోతుంది. సి విటమిన్ పోతుంది.

12. **మైసూరు రసం** : కంది, పెసర, మినుము, శనగపప్పులు తీసుకొని, దోరగా వేయించి పైపైన దంచి, కొత్తిమీర, కరివేపాకు వేసి చారుపొడి బాగా దట్టించి కాచిన కట్టుచారు. దించిన తరువాత నిమ్మరసం కలుపుతారు.

13. **కొత్తిమీర చారు** : కొత్తిమీరని వేళ్లతో సహా శుభ్రం చేసి ముక్కలుగా తరిగి కాచిన చారు.

14. **శనగల చారు** : కన్నడంలో 'కడలే సారు' అంటారు. శనగపప్పు, కొబ్బరి అల్లం వేసి కాచిన కట్టచారు.

15. **అలచందల చారు** : అలచందలు, బంగాళా దుంపలు కొబ్బరి, అల్లం వేసి కాచిన కట్టుచారు.

16. **వంకాయ చారు** : లేత వంకాయని నిప్పులమీద లేదా మంటమీద కాల్చి చింతపండు రసం పోసి కాచిన చారు

17. **మామిడికాయ చారు** : చారుపొడి వేసి చింత పండుకు బదులు మామిడి టెంకలు వేసి చారు కాస్తారు.

18. **గంజిచారు** : తరవాణి అంటాం మనం. లక్ష్మీచారు అనే ముద్దుపేరు కూడా ఉంది. గంజిని పులవబెట్టి తయారుచేస్తారు.

19. మెంతిమజ్జిగ చారు : మజ్జిగలో కొద్దిగా మెంతులు, జీలకర్ర, వాము వేసి ఇంగువ తాలింపు పెడతారు.

20. సాంబారు : కన్నడంలో హులి, తెలుగులో పులుసు దీనికి సమానార్థకాలు. సంబారాలు అంటే ధనియాలు, జీలకర్ర లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు చేర్చి కాచినది.

చింతపండును పరిమితం చేసి, మనకిష్టమైన ఏ ద్రవ్యాన్నయినా చారుగా కాచుకోవచ్చు. దాని సారాన్ని పూర్తిగా పొందటానికి చారు ఒక చక్కని అవకాశం. భోజనం చివర మజ్జిగ అన్నానికి ముందు చారు అన్నం తినడం దక్షిణ భారతీయుల సంప్రదాయం. చక్కగా కాచిన చారు ఒక గ్లాసు రోజూ తాగితే మరీ మంచిది.!

రాత్రి డ్యూటీల వారికి ఆహార విధి

పత్రికారంగంలో పనిచేసేవారికీ, కర్మాగారాలలో పనిచేసేవారికీ రాత్రి డ్యూటీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సాఫ్ట్‌వేర్ రంగం వారు కూడా రాత్రి డ్యూటీలు చేయాల్సి వస్తోంది. పోలీసువారికయితే నిలువుకాళ్ళ జీతం. అర్ధరాత్రి, అపరాత్రి అనే తేడా లేకుండా పని వేళలుంటాయి. చాలా ఉద్యోగాలలో పగలు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనే అవకాశం ఉండదు కూడా! ఇది ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే అంశం. సహజంగా మనిషి రాత్రి పడుకొని పగలు పని చేయటానికి అవాటుపడిన జీవి. రాత్రిపూట మేల్కొని పగలు నిద్రపోవటం ప్రకృతి విరుద్ధం. పగలు పడుకోకుండా రాత్రిపూట పెందరాళే పడుకొని తెల్లవారుఝామునే లేచి పనులు ప్రారంభించు కోవటం శాస్త్ర సమ్మతం. ఆరోగ్యదాయకం కూడా! కానీ పొట్టకూటి కోసం రాత్రి డ్యూటీలు తప్పని పరిస్థితుల్లో ఈ జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతాయి.

1) రాత్రి జాగరణలు శరీరాన్ని శుష్కింప చేసి, వాత దోషం పెరిగేలా చేస్తాయి. అందుకని వాత సంబంధమైన వ్యాధులు ముఖ్యంగా కీళ్ల వాతం, నడుం నొప్పి, మెడ నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, షుగరు, బీపీ, రకరకాల ఎలర్జీ వ్యాధులు పిలవకుండా పలుకుతాయి. ముఖ్యంగా యువతీయువకులు తమ శరీరంలో నిర్మాణ ప్రక్రియలు ఇంకా జరుగుతూనే ఉన్న దశలో ఈ విధంగా శుష్కింపచేసే ఉద్యోగాలు చేయటం వలన ఇరవైలలో అరవైలు చూసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే, ఈ జాగ్రత్తలు.

2) కెనడా దేశంలో మూడోవంతు ప్రజలు రాత్రి షిఫ్టులలో పనిచేస్తుంటారని ఒక అధ్యయనం చెప్తోంది. సాంకేతికపరమైన అభివృద్ధి దృష్ట్యా మన దేశంలోనూ అదే పరిస్థితి తప్పక పోవచ్చు. అందుకు తగ్గట్టుగా మనం మన దిన చర్యలను కొద్దిగా మార్పు చేసుకొంటే త్వరగా అలిసిపోకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలుగుతాం.

3) రాత్రి జాగరణం వలన కడుపులో ఎసిడిటీ త్వరగా పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. అజీర్తి సంబంధమైన వ్యాధులు కలుగుతాయి. పేగుపూతలాంటి వ్యాధుల పాలిటపడే అవకాశం ఉంది.

4) తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాలను కడుపునిండా తినాలి. పులుసు కూరలు, వేపుడు కూరలకన్నా పరిమితంగా అల్లం, వెల్లుల్లి మసాలాలు వేసిన ఇగురు కూరలు మేలు చేస్తాయి. ఊరగాయలకన్నా రోటి పచ్చళ్లకు ప్రాధాన్యత యివ్వండి. మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే అంత మంచిది. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ శ్రేష్ఠతరంగా ఉంటాయి. నిద్రమేల్కోవటం వలన శరీరంలో ఎక్కువగా వేడి పెరుగుతుంది. అందుకని తరచూ బార్లీ, సగ్గుబియ్యం జావలాంటివి తీసుకొంటూ ఉం డాలి. బూడిద గుమ్మడి కాయతో సొరకాయ లాగానే అన్ని రకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు. ఇది చలువనివ్వటమే కాదు, శరీరానికి పుష్టినిస్తుంది. ఆరోగ్యం చెడకుండా కాపాడుతుంది. షుగరు లేనివారు డ్యూటీ సమయంలో తీపి పదార్థాలు తింటూ ఉంటే కోల్పోయిన శక్తి తిరిగి పొందుతూ ఉంటారు. అలసటకు లోనుకాకుండా ఉంటారు.

5) రాత్రి 10 గంటలకు పడుకొనేది సాధారణ సమయం అనుకొంటే, అప్పటినుంచీ ఎన్ని గంటలు మెలకువగా ఉన్నారో అందులో సగం సమయాన్నీ ఉదయాన్నే పడుకొంటే నిద్ర నష్టం తూకానికి సరిపోతుందని ఆచార్య సుశ్రు తుడు సుశ్రత సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో సూచించాడు. ఉదాహరణకు తెల్లవారురఝామున 4 గంటలకు ఇంటికి వచ్చి పడుకొన్నారనుకోండి... అంటే 6 గంటలసేపు మీరు జాగరణ చేసినట్టు లెక్క. ఉదయం 6 గంటలకే యథాప్రకారం లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని 3 గంటలపాటు అంటే, ప్రొద్దున 9 లేదా 10 గంటల వరకూ పండుకొంటే సరిపోతుందన్నమాట. అలా పడుకొని నిద్రలేచిన తరువాత, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయండి. పగలు నిద్రపోవటం అవసరం అనుకొంటే, నిద్రపోయి లేచిన

తరువాతే అన్నం తినండి. అన్నం తిన్న తరువాత పొరబాటున కూడా పడుకోవద్దు. ఈ జాగ్రత్త తీసుకొంటే మీకు అలసట రాదు.

6) రాత్రి డ్యూటీ ఉన్నప్పుడు రాత్రి భోజనాన్ని సాధ్యమైనంత పెందరాళే తీసుకోండి. సాయంత్రం 7 గంటలకే అన్నం తినేస్తే మంచిది. ప్రమాదకరమైన మిషన్ల దగ్గర పనిచేసేవారు, డ్రైవర్లు ఆలశ్యంగా భోజనం చేసినందువలన మత్తు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అన్ని రకాల పళ్ళు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు లాంటి పోషక పదార్థాలు రాత్రి డ్యూటీ సమయంలో తీసుకొంటే అలసట రాదు. డ్యూటీ సమయంలో కాఫీ, టీలకన్నా పులవని మజ్జిగ తెచ్చుకొని తాగటం మంచిది.

రుచులూ - అభిరుచులూ

పంచ జ్ఞానేంద్రియాలలో నాలుక ఒకటి. నోటికి సంబంధించిన పనుల్ని నిజానికి నెరవేరుస్తున్నది నాలుకే! నోట్లో నాలుకలేని వాడంటే ప్రపంచ జ్ఞానం లేనివాడిగా జమ వేస్తారందుకే! నాలుకా! నాలుకా! 'నా వీపుకు దెబ్బలు తేక' అనేది పాత తెలుగు సామెత. తేక అంటే తీసుకురావద్దు అని! మాట్లాడేది నోరు అయినప్పటికీ, మాట్లాడుతోంది నాలుక కాబట్టి! ఇప్పుడీ సామెతకు మరికొన్ని చేర్చాలి. నాలుకా! నాలుకా! నా వొంటికి షుగరు తేక...నా పేగులకు పుళ్ళు తేక... నా రక్తనాళాలలో కొవ్వును అడ్డంగా తేక... ఇలా...!

ముక్కూనోరు పక్కపక్కనే ఉంటాయి. తీసుకున్న ఆహారపదార్థంలో రుచిని నోరూ, సుగంధాన్ని ముక్కూ తెలియజేయటం వలన ఆహారంలోని స్వారస్యాన్ని అనుభవించగలుగుతున్నాం. ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు సహకరించే నరాన్ని 'ట్రైజెమినల్ నెర్వ్' అంటారు. ముఖానికి సరఫరా అయ్యే నరం ఇది.

రుచిని తెలిపేందుకు రెండు వేల నుంచి ఐదు వేలవరకూ 'రుచిగ్రంథులు' సహకరిస్తాయి. నాలుక పైన, నాలుక వెనుక భాగాన ఇవి ఉంటాయి. ఒక్కో రుచి గ్రంథినీ 'టేస్టుబడ్' అంటారు. ఇవి గుండు సూది మొనంత చిన్న గ్రంథులు. ఒక్కో గ్రంథిలో యాభై నుండి వంద వరకూ రుచికణాలు ఉంటాయి. ఇవి రుచిని గ్రహించి నాలుక ద్వారా మెదడుకు సంకేత సందేశాన్ని పంపిస్తాయి. అప్పుడు మనకు రుచి అనేది అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇక్కో రుచిని తెలిపేందుకు ఒక్కో రకమైన గ్రంథులు ఉంటాయి. ఈ గ్రంథుల్లోని ఏ గ్రంథి పనిచేయకపోయినా ఆ రుచి మనకు

తెలియకుండా పోతుందన్నమాట. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం రుచులు మొత్తం ఆరు ఉన్నాయి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరింటినీ షడ్రుచులు అంటారు. సాధారణంగా ఆహారపదార్థాలు ఒకే రుచిని కలిగి ఉండేవి అరుదు. రెండుగానీ, మూడు గానీ, నాలుగు గానీ లేక అన్ని రుచులూ గానీ కలిసిఉంటాయి. ఉప్పదనం అనే రుచి ఒక్కటి తప్ప మిగిలిన ఐదు రుచులూ కలిగి వుంటుంది కాబట్టి, లశునం (అంటే వెల్లుల్లి)ని రసోన (ఒక్క రసం మాత్రం లేనిది) అనే అర్థంలో పిలుస్తారని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చమత్కరించింది.

చింతపండులో కేవలం పులుపు మాత్రమే ఉంటుందని మనం అనుకుంటే పొరబాటే. అతి పుల్లని చింతపండులో పంచదార పదార్థాల శాతమే ఎక్కువ! అందుకనే షుగరు రోగులు చింతపండుని అతిగా వాడితే షుగరు పెరుగుతుందన్నమాట. సాధారణంగా ప్రతి ద్రవ్యమూ ఒక రుచిని ప్రధానంగా కలిగి ఉన్నా దానికి ఇతర రుచులు కూడా అనుబంధంగా ఉంటాయి. వీటిని 'అనురసాలు' అంటారు. ఆయా ఆహార ద్రవ్యాలలో ఉండే అనేక రసాయనాలు ఈ అనురసాలకు కారణం అవుతాయి. అందుకనే రుచులూ, అనురసాలూ కలిసి ఒక ఆహార ద్రవ్యం పనితీరును నిర్దేశిస్తాయి.

Sourness is the taste that detects acidity అంటుంది ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం. శరీరం మొత్తంలోనూ పులుపు రుచి అనేది ఆమ్ల గుణాలనే కలిగిస్తుంది! అయితే ఆయుర్వేద శాస్త్రం కొన్నింటికి మినహాయింపు నిచ్చింది. ఉదాహరణకు దానిమ్మ గింజలు పులుపు రుచినే కలిగి ఉన్నప్పటికీ, అవి శరీరంలో ఆమ్లగుణాలను పెంచవు. ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) పుల్లగా ఉన్నప్పటికీ యాసిడ్‌ని పెంచవు. పైగా ఇవి రెండూ యాసిడ్‌ని తగ్గిస్తాయి కూడా! అందుకని పులుపు మీద మనసు తీరని వాళ్ళు తక్కిన పులుపు ద్రవ్యాల కన్నా దానిమ్మ గింజలనూ, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడినీ తరచూ వాడుకోవడం మంచిది. చేదును ఆస్వాదించగలగటం ఒక అభిరుచి, చేదంటే ఇష్టంలేనివాళ్ళు కూడా కాఫీ, టీలను బాగానే ఇష్టపడుతుంటారు కదా! కాఫీ చాలామందికి ఒక బిట్టర్ టానిక్. ఆ సమయానికి కాఫీ కడుపులో పడకపోతే కొందరికి కడుపు కదలదు. కొందరికి తలనొప్పి వస్తుంది. కొందరు చిరాకుతో అటూ ఇటూ తిరుగుతుంటారు.

బీరు పులవబెట్టిన ద్రవ్యమే అయినప్పటికీ అది వగరు రుచిని ప్రధానంగానూ, పులుపును అనురుచి గానూ కలిగి ఉంటుంది. వగరూ, చేదుల్ని కూడా తప్పనిసరిగా తింటూ ఉండాలని మనం చాలాసార్లు చెప్పుకున్నాం. అలాగని నీరుకు బదులు బీరు తాగటం వలన పులిసిన గుణాలు శరీరంలో పెరిగిపోయి పెద్ద అపకారం

జరుగుతుంది. చేదు తినకపోవటం వలన కదా... టన్నుల కొద్దీ మందులు వాడవలసి వస్తోంది...? మిగిలిన రుచుల సంగతి అలా ఉంచితే, పులుపు - చేదు రుచులనిచ్చే ద్రవ్యాలలో విషయ రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకని చేదు కోసం కాకర, మెంతులు, ఆవాలు, వగరు కోసం మజ్జిగ... వీటిని తరచూ తీసుకుంటూ వుండాలి.

తియ్యగా ఉన్న ప్రతి ద్రవ్యానికి చీమలు పట్టవు. పుల్లగా ఉన్న ప్రతీదీ ఆమ్లాన్ని పెంచదు. చేదుగా ఉన్నవన్నీ విషాలు కావు. ఉప్పగా ఉన్నవన్నీ ఉప్పులు కావు. కారంగా ఉన్నంత మాత్రన మిరియాలూ, అల్లం లాంటివి మిరపకాయల్లా పేగుల్ని చెడగొట్టవు. మిరియాలకూ మిరపకాయలకూ కారపు రుచినిచ్చే రసాయనాలతో పాటు అనుబంధంగా ఉండే అనురసాలు వేర్వేరు కాబట్టి గుణధర్మాలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. ఒక ద్రవ్యంలో ఏఏ రసాయనాలు ఉంటాయి అనేది రసాయన శాస్త్రపరమైన అంశం. దాన్ని సైన్సు చదువుకున్న కొద్దిమంది మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. కానీ, ఆయా ద్రవ్యాలలో రుచులూ అనురుచులూ ఏవేవి ఉన్నాయో గ్రహించగలిగితే వాటి పనితీరును, వాటి వలన కలిగే ఆరోగ్య ప్రభావాన్నీ ఎవరికి వాళ్లే అంచనా వేసుకోవచ్చు.

మనకు ఆ పరిజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తోంది నాలుక! నాలుకకు నరాలు ఉండవనేది నరంలేని మాట! నాలుక నరాలే మనం అన్నం తిని బతకటానికి కారణం అవుతున్నాయి. నాలుక నరమే లేకపోతే మనకు రుచి తెలియకుండాపోతుంది. ఈ నాలుక నరం వికారం చెందితే రుచులు తారుమారుగా తెలుస్తాయి. చేదు తిన్నా తియ్యగానే అనిపించవచ్చు కూడా!

రుచుల్లో ఏ రుచినీ ద్వేషించకూడదు. ఫలానా రుచి మంచిది కాదనటం సరికాదు. ఉప్పు తింటే ముప్పనీ, ఇలా ఒక రుచికి వ్యతిరేక ప్రచారం చేసి జనసామాన్యాన్ని తికమక పెట్టకూడదు. దీనివలన సమాజానికి చాలా చెరుపు జరుగుతుంది. ఏసీ ఇంట్లోంచి ఏసీ కారులో ఏసీ ఆఫీసుకు వెళ్లే వాడికి, మండుటెండలో తారు కరిగించి రోడ్డు వేసే శ్రామికుడికీ ఒకేస్థాయిలో ఉప్పు అవసరం ఉండదు. వైద్య శాస్త్రం ఎప్పుడూ సార్వజనీనంగా చెప్పాలి.

ఆరు రుచులూ వాటి వాటి ప్రాధమ్యాలను బట్టి శరీరానికి అందటం అవసరం. ఫలానా రుచిని అంటుకొనే వద్దని శాసించే అధికారం శాస్త్రం ఎవ్వరికీ ఇవ్వదు. ఒకపూట ఆహారం ద్వారా ఆరు రుచుల్ని తగుపాళ్ళలో తీసుకోగలిగామా లేదా అన్నది ప్రశ్న. ఒకే రుచిమీద ఆధారపడటం అపకారం అవుతుంది. ఒక రుచిని

అసలే తీసుకోకపోవటం కూడా అపకారమే అవుతుంది... అది ఉప్పైనా సరే... చేదైనా సరే! మన జీవన విధానాలను బట్టి, మన శరీర పరిస్థితిని బట్టి, మనకు అందుబాటులో ఉన్న ద్రవ్యాలన్నింటినీ అతిగానూ కాకుండా, 'అతి మితిగానూ' కాకుండా తీసుకునేవిధంగా ఆహార ప్రణాళికను రచించుకోవాలి.

ఆరు రుచుల వైభవం మన ఆహార వ్యవస్థ. దాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవటం మన బాధ్యత, మన అభిరుచి ఆరు రుచుల కలయికగా ఉండాలి!!!

రోగాలకు ఆహార కారణాలు

"సర్వే శరీర దోషాభవన్తి గ్రామ్యాహారాత్" అని ఒక సూత్రం చెప్పాడు చరకుడు. గ్రామ్యాహారం సర్వ శరీర రోగాలకూ కారణం అవుతోందని దీని భావం. ఏది గ్రామ్యాహారం...? ఈ ప్రశ్నకు సరైన సమాధానం కావాలి.

గ్రామం అంటే ఊరు. ముంబైలోనో, ఢిల్లీలోనో ఉండే వాళ్ళని మీదే ఊరు అనడిగితే మాది ఢిల్లీ, మాది ముంబై అంటారు. కాబట్టి గ్రామం అంటే పల్లెటూరు కాదనీ, ముంబై, ఢిల్లీ లాంటి చాలా పెద్ద నగరాలను కూడా ఊరే అంటారని అర్థం అవుతోంది. అలాంటి గ్రామీణులు నాగరీకులే గానీ పల్లెటూరు బైతులు కాదు. రాజధాని నగరాల్లో ఉండే వారికి సహజంగా అలాంటి అభిప్రాయం ఉంటుంది... తాము ఎక్కువ నాగరీకులం అని. అవకాశాలు వారికే.

సర్వ శరీర దోషాలకూ గ్రామ్యాహారం కారణం అనటంలో చరకుడి అభిప్రాయం ఏమంటే, తాము నాగరీకులం అనే భావనతో ఉన్నవారి ఆహారపు అలవాట్లు, వాళ్ళ జీవిత విధానం అనారోగ్య కారకం అవుతుందని భావార్థం. నాగరికులను యిలా అనేయడం కూడా సరికాదు. చరకుడు చెప్పిన సూత్రాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటే యింకా చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

సర్వే శరీర దోషాభవన్తి గ్రామ్యాహారాదమ్ల లవణ కటుక క్షార శుష్క శాకమాంస తిల పలల పిష్టాన్న భోజినాం...

చరకుడు యిప్పటికి రెండువేల ఐదు వందల ఏళ్ల క్రితం నాటి బౌద్ధ యుగానికి చెందినవాడని చెప్తారు. ఆనాటి నాగరికుల ఆహారపు అలవాట్లను దృష్టిలో పెట్టుకుని చరకుడు ఈ సూత్రం చెప్పాడు. ఈ రెండువేల ఐదు వందల ఏళ్లలో మానవులు చాలా నాగరికత మీరారు. ఆనాటి నాగరికులను ఇప్పటి వారు పాత చింతకాయ

పచ్చడిగాళ్లనే అనుకుంటారు. కానీ, చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలోని విషయాలు ఈ నాటి మన నాగరికులకోసమేనని మనచేత ఒప్పిస్తాయి.

సమస్త శరీర రోగాలకు కారణంమేనిక గ్రామ్య ఆహారాల్లో అంటే నాగరీకుల తిండిలో, పులుపు ఎక్కువ ఉంటుంది. దానివలన ఉప్పు ఎక్కువ వేయాల్సి వస్తుంది. కారం అనేక రెట్లు ఎక్కువ కలపటం జరుగుతుంది. తినే షోడా ఉప్పు లాంటి విష రసాయనాలతో కూడిన క్షారపదార్థాలను ఎక్కువగా తింటారు. శుష్కశాక మాంసాలు అంటే ఎప్పుడో కోసిన కూరల్ని, ఎప్పుడో చంపిన జంతువుల మాంసాల్నీ అనేక రోజులపాటు నిలవబెట్టుకొని తింటారు. ఫ్రిజ్జులో నిలవబెట్టుకొన్నవి తినటం నాగరికత అని మనం భావించుకుంటున్నాం కదా... ఇప్పుడు చింతపండు, బొంబాయి రవ్వలాంటి సరుకుల్ని కూడా ఫ్రిజ్జులోనే పెట్టుకుంటున్నాం. తాజాదనం లేని వాటిని, తాజాగా ఉంచుతున్నాం అనే భ్రమ నాగరికులకు ఉంటుందని ఆనాడే చరకుడు చెప్పాదన్నమాట.

తిలపలల పిష్టాన్న భోజినాం... ఈ నాగరికులు ఆహారంలో నువ్వులు, వేరుశనగలు, ఆవాలు ఇలాంటివాటి నుండి తీసిన నూనెలు పోసి వండిన పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటారంటాడు చరకుడు. నెయ్యా, నూనెలకు పుట్టిళ్ళు పల్లెటూర్లే అయినప్పటికీ, వాటిని అతిగా వాడేది పట్టణ నాగరికులే! అలా తినటమే నాగరికత అనే మైండ్‌సెట్ నాగరికులకు ఉంటుందని చరకుడు చెప్తున్నాడు.

"పిష్టాన్న భోజి" అంటే పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినేవాడు అని అర్థం. పిండిపదార్థాలు అంటే శనగపిండి, మైదాపిండి, బఠాణీపిండి, మినప్పిండి, పెసరపిండి వీటితో వండిన పదార్థాలను అతిగా తింటున్నదెవరు...? ఎవరికైతే నాగరికతా వ్యామోహం ఉంటుందో వారు...! ప్రొద్దున పూట టిఫినే తిని తీరాలని అందులో అన్నం మెతుకు తగిలితే పాపం అని భావించుకుంటున్నదెవరు...? తాము నాగరికులం అనుకొనే వ్యామోహపరులే! జబ్బులకు మూలకారణాలు ఈ వ్యామోహంలోనే ఉన్నాయని రెండున్నర వేల ఏళ్ళ క్రితం చరకుడు చెప్పాడు.

షుగర్ వ్యాధికి పిండిపదార్థాలే కారణం అని వైద్యులు చెప్తున్నారు, పొద్దునపూట, అలాగే రాత్రిపూట ఆహార పదార్థాలలో పిండిపదార్థాలే ఎక్కువగా ఉంటున్నాయని, అది మంచి అలవాటు కాదని, ఈ ఆహారపదార్థాలు తినే తీరు మార్చు కోవాలని దీని భావం.

సుశ్రుతుడు కూడా పిండిపదార్థాలను అనారోగ్యకారకంగానే చెప్పి, “ద్విగుణం చ పిబే త్తోయం సుఖం ప్రజీర్యతి” పిండి పదార్థాలతో చేసినవి ఎప్పుడైనా తినవలసివచ్చినప్పుడు పరిమితంగా తిని, దానికి రెండురెట్లు మంచినీళ్ళు తాగితే అది సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అని ఒక సూచన చేశాడు. మనం అలా కాకుండా అరకప్పు కాఫీ లేదా టీ తాగుతున్నాం. టిఫిన్ చేశాక కాఫీ తాగాలనే నియమం ఋగ్వేదంలో వ్రాసి ఉన్నదన్నట్టు, దాన్ని కనిపెట్టిన శాస్త్రవేత్తలం మనమే అయినట్టూ భావించుకొంటూ ఉంటాం.

కష్టంగా అరిగే స్వభావం ఉన్న పిండిపదార్థాలు జీర్ణశక్తిని చంపుతాయి కాబట్టి, వాటిని చాలా పరిమితంగా తిని ఆకలిని కాపాడుకోవాలని చరకుడు చాలా సందర్భాలలో చెప్పాడు.

చరకుడు చెప్పిన సూత్రంలో మరికొంతభాగాన్ని పరిశీలిద్దాం...

“విరుద్ధ నవ శూక శమీధాన్య విరుద్ధా సాత్మ్య...” విరుద్ధ పదార్థాలు మనం చాలా తింటున్నాం. పెరుగన్నం తిన్న వెంటనే ఐసుక్రీం తినటం మనం యివ్వాళ నాగరికతగా భావించుకుంటున్నాం. పాలతో తయారయిన ఐసుక్రీంని పెరుగన్నం తిన్నాక తినటం అంటే రెండు విరుద్ధ పదార్థాలను వెంటవెంటనే తినడమే కదా! అది శరీరానికి అపకారం చేస్తుంది. ఇలాంటి విరుద్ధ పదార్థాలను చాలా తింటున్నాం. సాంబారిడ్లీ తిన్నాక కాఫీ, టీలు తాగడం అలాంటి విరుద్ధపదార్థ సేవనే అవుతుంది. పాశ్చాత్యులు పాలు కలపని కాఫీ, టీ కషాయాలు తాగుతారు. కాబట్టి, ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలు తిన్న తరువాత కాఫీ, టీలు తాగినా ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ, మనం మాత్రమే కాఫీ, టీలను పాలు కలిపి కాచుకుంటున్నాం. దాన్ని చింతపండు రసంతో చేసిన సాంబారు తరువాతనో, పెరుగులో నానబెట్టిన ఆవడ తిన్న తరువాతనో తాగితే శరీరంలో మనకు తెలియకుండానే అనేక విషలక్షణాలు కలుగుతాయి. ఉబ్బసం, బొల్లి, కేన్సరు లాంటి వ్యాధులకు కారణాలు ఇలాంటి విరుద్ధ పదార్థాలు తినటంలోనే ఉంటాయి. కానీ, వాటిని మనం గుర్తించలేకపోవటం వలన కారణం తెలియని వ్యాధులు (diseases of unknown origin) ఏర్పడుతున్నాయి. మనం ఆ కారణాలను తెలియకుండానే కొనసాగిస్తుంటాం. కారణం ఇదీ... అని తెలియదు కాబట్టి, చికిత్సకూడా పైపైనే సాగుతుంది. ఇవి మనకు మనం తెచ్చిపెట్టుకునే అనార్థాలు కావా..? మనం నాగరికులమై పోవటం గొప్పా...? లేక ఆరోగ్యవంతులమై పోవటం గొప్పా...? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఎవరికివారే చెప్పుకోవాలి.

“నవశూక శమీ ధాన్యం” అంటే, కొత్త బియ్యం అజీర్తిని పెంచేవిగానూ, బలాన్ని హరించేవిగానూ ఉంటాయంటాడు చరకుడు. సంవత్సరానికి ఒకపంట వేసే ఆ రోజుల్లో ధాన్యాన్ని గాదెల్లో ఊష్మంలో ఉంచి త్వరగా పాతపడేలా చేసుకునేవారు. కానీ సంవత్సరానికి రెండు లేదా మూడు పంటలు వస్తున్న ఈ రోజుల్లో పాతబియ్యం దొరకటం అపురూపం అవుతోంది. బియ్యం పాతపడేలోపు మళ్ళీ కొత్తబియ్యం వచ్చి చేరిపోతున్నాయి. అనారోగ్యానికి మన చేతుల్లోలేని ఒక కారణం యిది.

విరుద్ధాసాత్మ్య పదార్థాలు అంటే పరస్పర విరుద్ధంగా ఉండి శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలను ఎక్కువగా తినటం వలన అనేక జబ్బులొస్తాయంటాడు చరకుడు. చెడును కలిగించే విషపదార్థాలను తిన్నప్పుడు శరీరం మీద విషలక్షణాలు ఎటుతిరిగీ వస్తాయి కాబట్టి దాన్ని ఎలెర్జీ అన నవసరం లేదు. మంచిని కలిగించేవి తిన్నప్పుడు కూడా విషలక్షణాలు కనిపించటాన్ని ఎలెర్జీ అంటారు. వంకాయ, గోంగూర లాంటివి చెడ్డవనే పేరు యిలానే తెచ్చుకున్నాయి. నిజానికి అవి విషపదార్థాలు కావు. కానీ, వాటిని తిన్న వ్యక్తుల్లో ఎలెర్జీ ఉన్నవారికి అవి చెడు ఫలితాలను కలిగిస్తున్నాయి. అలా కొన్ని మంచి పదార్థాలు కూడా శరీరానికి సరిపడకపోతే దాన్ని అసాత్మ్య పదార్థం అంటారు. తెలిసి తిన్నా, తెలియక తిన్నా సరిపడని పదార్థాలు చెడునే కలిగిస్తాయి కదా! కాబట్టి, మనం తింటున్న ఆహారపదార్థాలలో మన శరీరానికి సరిపడని వాటిని గుర్తించకపోవటం తప్పే అవుతుంది. వ్యామోహం మన మనసుని కప్పేసినప్పుడు మనం అసాత్మ్య పదార్థాలనే ఎక్కువగా తిని రోగాలకు తలుపులు తెరుచుకుంటూ ఉంటాం. ఇదే చరకుడు చేసిన హెచ్చరిక !

రోటి పచ్చళ్ళ ముచ్చట్లు

పచ్చడి లేకపోతే భోజనం చేస్తున్నట్టు, కడుపు నిండినట్టు అనిపించదు. నిండదు కూడా! పచ్చడి, మన ప్రాచీన వంటకాలలో ఒకటి రొట్టెలతో తినటానికయినా, అన్నంలో తినటానికయినా పచ్చడి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కూరతో సమానమైన గుణ ధర్మాలన్నీ పచ్చడికీ ఉంటాయి. ఉత్తర భారతీయులు రోటి పచ్చడిని చట్నీ అనీ, ఊరగాయని అచార్ అనీ అంటారు. అచి, అచ్చర్, అచ్చుడ్ పదాలు పచ్చడి అనే పదానికి దగ్గరగా ఉన్నాయి. సంస్కృతంలో పచ్చడిని ఉపదంశం అంటారు. పప్పుదినుసుల్ని గాని, కూరగాయల్ని గానీ మెత్తగా రుబ్బి, తయారుచేసే వ్యంజన

విశేషం అని నిఘంటువు అర్థం దీనికి! ఊరగాయల్ని కూడా ఊరగాయ పచ్చడి అనే పిలుస్తాం. మనం. ప్రాచీన అమెరికన్ రెడ్డిండియన్ భాషల్లో ఆక్సి, అహి, అచి పదాలు పచ్చడిని సూచించేవిగా ఉన్నాయి. అచి, అచ్చుడ్, పచ్చడి, ఒకే మూలంలోంచి పుట్టిన పదాలు. అది మూల ద్రావిడ పదం అయి ఉంటుంది.

మిరపకాయల రాక తర్వాత తెలుగు పచ్చళ్ళ స్వరూపస్వభావాలు మారిపోయాయి. అనేక రకాలుగా పచ్చళ్ళు తయారుచేసుకొంటున్నాం. పచ్చడిని తినటం ఒక గొప్ప. దాన్ని తయారుచేసుకోవటంలోనే ఆ గొప్పంతా ఉంది. మనవాళ్ళలో చింతపండు మీద వ్యామోహం పెరిగి యిటీవలి కాలంలో ప్రతిదాని లోనూ చింతపండు రసం పోయటం మొదలు పెట్టారు. అందువలన అదనంగా ఉప్పు, కారం కలపవలసి వస్తుంది. పచ్చడి అనేది కడుపులో మంటని తెచ్చిపెట్టేదిగా మారిపోవటానికి అందులో అతి మసాలాలు, చింతపండు కలపటమే కారణం ! వాస్తవానికి చింతపండుని కేవలం నాలుగు రోజులపాటు నిలవ ఉంచుకొనే ఉద్దేశ్యంతోనే పచ్చడిలో వేసి నూరతారు. కానీ, ఏరోజుకారోజు సరిపడేదిగా పచ్చడి చేసుకొంటే చింతపండు కలపవలసిన అవసరం ఉండదు కదా ! చింతపండు వేయకుండా పచ్చడిని నూరుకొంటే, ఆ కూరగాయ అసలు రుచిని మనం పొందగలుగుతాం. అల్లం, వెల్లుల్లి, మసాలాలు లేదా, చింతపండు రసం అతిగా కలిపితే కూరగాయలలోని అసలు స్వారస్యాన్ని పొందలేకపోతున్నాం.

పచ్చడికి తొక్కు అనే మరో పేరుంది. గోంగూర తొక్కు, చింతకాయ తొక్కు, ఉసిరికాయ తొక్కు, ఇవన్నీ నిలవ ఉండేలా తయారుచేసిన తొక్కు పచ్చళ్ళు. కూరగాయను గానీ, ఆకుకూరను గానీ ఉప్పు కలిపి ఊరబెట్టి తొక్కు చేస్తారు. పచ్చడిని నంజు అని కూడా అంటారు. నంజు, నంజుడు, నంజు పచ్చడి. అని కూడా వ్యవహారంలో ఉంది. పెరుగు అన్నంలో గోంగూర పచ్చడి నంజుడుకు గొప్ప ఉదాహరణ.

ఊర్పిండి అనేది కూడా ఒక రకం పచ్చడే! రుబ్బిన పప్పుధాన్యం పిండే ఊరుపిండి. అట్లు, వడలు చేసుకోవటానికీ, వడియాలు పెట్టుకోవటానికి రుబ్బిన మినప పిండిని ఊరుపిండి అంటారు. అందులో అల్లం, పచ్చిమిర్చి కూడా కలిపి రుబ్బితే 'ఊర్బిండి పచ్చడి' అవుతుంది. అన్నంలో కలుపుకొని తింటారు దీన్ని. ఊరు పిండి అని కూడా అంటారు.

పప్పు దినుసులు, కూరగాయల ముక్కలు వేయించి, మిరపకాయలు కలిపి రుబ్బిన పచ్చడిని ఊరుపచ్చడి అంటారు. ఏదైనా కూరగాయని నిప్పుల మీద కాల్చి,

రోట్లో వేసి రుబ్బి, పప్పు దినుసులతో తాలింపు పెట్టిన పచ్చడినే శ్రీనాథుడు 'బజ్జు' అన్నాడు. బజ్జు పచ్చడి లేక బజ్జీ పచ్చడి అని పిలుస్తున్నాం మనం!

ఊరు పచ్చడి అనేది మరోరకం తెలుగు పచ్చడి. నువ్వులు, వేరుశనగ గింజలు, ఆవాలు, కొబ్బరి ఇలాంటి వాటిలోని నూనెని తీసేసిన తర్వాత మిగిలిన తెలికి పిండి అంటారు. ఈ తెలికి పిండిని నీళ్ళలో గాని, మజ్జిగలో గాని నానబెడితే పులుస్తుంది. దానికి అల్లం, పచ్చిమిర్చి వగైరా చేర్చి మెత్తగా రుబ్బి, తాలింపు పెట్టిన పచ్చడిని కూడా "ఊరుపిండి పచ్చడి" అంటారు.

ఇవన్నీ తెలుగింటి పచ్చళ్ళు. కూరగాయల వారసత్వానికి ఇవి అచ్చమైన ఆనవాళ్ళు. వాటిని మనం ఆరోగ్యం కోసం ఉపయోగించుకోవటం విజ్ఞత. పచ్చడి తినటం తప్పుకాదు. నామోషీ అంతకన్నా కాదు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే కూరగా చేసుకొన్నదానికన్నా ఆ కూరగాయ లోని సుగుణాలు పచ్చడిగా చేసుకొన్నప్పుడే ఎక్కువగా మనకు అందుతాయి. పచ్చళ్లను కూడా మసాలాలతోనూ, చింతపండుతోనూ కల్తీ చేసుకొని తింటే పేగులను దేవుడే రక్షించాలి.

వగరూ - పొగరూ - పవరూ

చేదు మంచిదా... వగరు మంచిదా అనే ప్రశ్నని మనలో చాలామంది ఎప్పుడూ తెలుసుకొనటానికి ప్రయత్నించి ఉండరు. ఇదేం ప్రశ్న...? అని కూడా అనిపించవచ్చు.

కాఫీలో కొంచెం తీపి తక్కువైతే 'అబ్బ! చేదు కషాయం' అంటూ ఉంటారు. చేదు వేరు. కషాయం వేరు, చేదుని తిక్తరసం అంటారు. కషాయ రసం అంటే వగరు రుచి, వగరు రుచి కలిగిన ఆహార ద్రవ్యాలను astringents అంటారు.

వగరు రుచి తేలికపాటిగా ఉన్నప్పుడు గుణవత్తరంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ వగరుగా ఉన్నప్పుడు చేదు రుచికి దగ్గరగా ఉండి దాని గుణాలు చేదుతో సమానమైనవిగా మారిపోతాయి. కాఫీ, టీలు ఇందుకు ఉదాహరణ.

కొద్దిగా వగరు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తినటం వలన దోషాలు శమిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. శమించడం అంటే ఉపశమనం పొందడం, శరీరానికి హాయి కలగటం అన్నమాట! అలాంటి వగరుని మనం నిజంగా తీసుకొంటున్నామా! ఇది మనం తప్పకుండా వేసుకోవలసిన ప్రశ్న.

వగరు "పొగరు" పెంచుతుంది. పొగరు అంటే శరీరం "పవరు" అని అర్థం.

వగరు రుచిగల వాటిలో మజ్జిగ ముఖ్యమైనవి. మజ్జిగలో వగరు, తీపి, పులుపు అనే మూడు రుచులు ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఈ మూడింటికీ ఉండే ప్రత్యేక గుణాలన్నీ మజ్జిగలో కలగలసి ఉంటాయి. అందుకని మజ్జిగని అన్ని వ్యాధుల్లోనూ నిర్భయంగా తాగవచ్చు. మనం తీసుకొంటున్న మజ్జిగ వగరుగా ఉ న్నప్పుడు, లేదా తీపిగా ఉన్నప్పుడు, తీపి కలుపుకొని తాగినప్పుడు, ఉప్పు కలిపినప్పుడు వగరు తగ్గిపోయి ఆయా రుచుల ప్రాబల్యం పెరిగిపోతుంది. అందుకని మజ్జిగని ఇవి ఏవీ కలపకుండ సహజంగా వగరు రుచి గల ద్రవ్యంగా తీసుకొంటేనే ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగుతుందని మొదట గమనించాలి.

మన శరీరంలోంచి బయటకు వెళ్ళే స్రావాలు అతిగా స్రవించకుండా బంధింపచేసే గుణం వగరు రుచికి ఉంది. ఉదాహరణకు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు వగరు రుచి కలిగిన మజ్జిగలాంటివి తీసుకున్నప్పుడు విరేచనాన్ని బంధింపచేయగలిగే అవకాశం వస్తుందన్నమాట!

మజ్జిగలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా ఉంటుంది. అది విరేచనాలను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఆ మజ్జిగ వగరుగా లేకుండా పుల్లగా పులిసిపోయినప్పుడు విరేచనాలను బంధించే ప్రక్రియ సరిగా జరగదు ! అలాగే, ఫ్రిజ్జులో పెట్టుకుని తాగినా మనకు కావలసిన విరేచన బంధం అనే ఫలితం సిద్ధించదు. మజ్జిగని వగరు రుచిగానే మనం తీసుకోవాలన్నమాట! ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన విషయాలను ఆధునిక శాస్త్రంతో సమన్వయం చేసినప్పుడు ఇలాంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

వేసవికాలంలో విపరీతంగా చెమట పట్టి శరీరంలోంచి జలదాతువు బయటకు పోయి, శరీరం శోష వచ్చి పడిపోకుండా కాపాడేందుకు వగరు మజ్జిగ ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలో పుళ్ళు, గడ్డలు ఇలాంటివి ఏర్పడినప్పుడు, ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు, గాయాలయినప్పుడు వగరు రుచిగల వాటిని తీసుకోవాలి. వగరు రుచి పుళ్లను త్వరగా మాడేలా చేస్తుంది. వ్రణశోదను చేయటం అంటే, వ్రణంలో దోషాలను వెదికి పట్టుకొని తొలగించటం. కాబట్టి, వగరుగా ఉండే మజ్జిగను త్రాగటం అవసరం. ఆపరేషన్లు అయినవారికి, గాయాలయిన వారికి చీముపడుతుందని మజ్జిగ ఇవ్వకూడదనే అపోహ మనవాళ్లలో చాలామందికి ఉంది. వగరుగా ఉండే మజ్జిగ పుండును త్వరంగా తగ్గిస్తుందని గమనించాలి.

వగరుగా ఉండే ఏ ద్రవ్యం అయినా శరీరానికి పట్టిన నీరును తగ్గించే గుణం కలిగి ఉంటుంది. మూత్రం ఎక్కువగా చేసి, నీరుపట్టిన భాగాన్ని సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. నొప్పుల కోసం, బీపీ కోసం, ఎలెర్జీల కోసం, ఇతర దీర్ఘ వ్యాధుల కోసం వాడే మందుల వలన కొందరి శరీరాలకు నీరు పట్టే అవకాశం ఉంది. అందుకనే, వగరు రుచి కలిగిన మజ్జిగగానీ, మజ్జిగ మీద పేరుకొన్న తేటగానీ తాగుతుంటే నీరు తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

రక్తంలో ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని సమస్థితికి తెచ్చే శక్తి వగరు రుచికుంది. మజ్జిగ, మజ్జిగ తేట బీపీని తగ్గిస్తాయి. రక్తనాళాలను సంకోచింపచేసే గుణం కూడా వగరు రుచికి ఉంది. ఈ గుణం రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఉపయోగపడేదిగా ఉంటుంది. కానీ రక్తనాళాలు కుంచించుకొన్న వ్యాధుల్లో చెడును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అవసరాన్ని, ప్రభావాన్ని తెలుసుకొని ఆహార ద్రవ్యాలను తీసుకోవటం అవసరం అన్నమాట! వగరు రుచి గల ద్రవ్యాలు అంటే పులవని మజ్జిగ లాంటివి చర్మ వికృతిని తగ్గిస్తాయని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో ఉంది.

వగరు రుచిగల వాటిలో ప్రమాదకరమైనవి కూడా ఉన్నాయి. వక్కపొడి, జర్దా, పచ్చివక్క, పొగాకు, గుట్కాలాంటివన్నీ వగరు రుచికలిగినవే! వీటికి మోహనం అనే గుణం ఉంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. మోహనం అంటే దానికే అలవాటుపడేలా చేసే (addiction) గుణం. వీటి వలన రక్తనాళాలు కుంచించుకు పోవటం, చర్మానికి గరుకుదనం రావడం, కీళ్ల నొప్పులు, మలబద్ధత, శరీరానికి నీరు పట్టడం లాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. ప్రమాదకరమైన కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి, వగరు మంచి దన్నారుకదా అని వీటి జోలికి మాత్రంపోకూడదని మనవి.

ఉసిరికాయ, కరక్కాయ, తానికాయ ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలంటారు. ఈ మూడింటినీదంచిన త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని రోజూ ఒక అరచెంచా మోతాదులో, రెండు పూటలా ప్రతిరోజూ మజ్జిగలో కలుపుకొని తీసుకొంటూ ఉంటే వగరు రుచి శరీరానికి తగినంత అంది మేలు కలిగిస్తుంది.

లేత వెలక్కాయ, పాలకూర, చిర్రికూర, చక్రవర్తి కూర, గలిజేరు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు, చెల్లకవ్వంతో చిలికిన మజ్జిగ ఇవన్నీ వగరు రుచిని కలిగి ఉంటాయి. అరటి ఊచ, అరటి పువ్వు వీటితో వండిన కూరలు వగరు రుచికి ముఖ్యమైన

ఉదాహరణ. వీటిని ఆహారంలో తగు పాళ్లలో తీసుకొంటే వగరు వలన కలిగే ఉపయోగాలు దక్కుతాయి. పిజ్జాలు, బర్గర్లు కాదు. శరీరానికి పోషణనిచ్చేవి రుచులే! ఆరు రుచులూ తగు మోతాదులో ఉండేలా మనం ఆహార పథక రచన చేసుకోగలగాలి.

విషపు వేపుడు

గరుడ పురాణం అందరికీ తెలుసు. పాపుల్ని సలసలా కాగే నూనెలో వేయిస్తారట నరకలోకంలో! కోమలమైన కూరగాయల్ని కూడా ఈ నరలోకంలో నరకంలో మాదిరి అలా సలసలా కాగేలా వేయించి తిన్నందు వలన తినేవారికి త్వరగా నరకం ప్రాప్తిస్తుందని యిటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఇది శాస్త్రీయంగానూ, వైజ్ఞానికంగానూ చెప్తున్న విషయమే! ఇటీవల అంటే రమారమీ ఒక పుష్కరకాలం క్రితం 2002 ఏప్రిల్‌లో 'ఎక్రిలమైడ్' అనే రసాయనాన్ని తొలిసారిగా కనుగొన్నారు. దేనికోసమో వెదుకుతుంటే ఇంకేదో కనిపించే ఒక అద్భుతంలాంటిది ఈ ఎక్రిలమైడ్‌ను కనుగొనటం. ఇది పరిశ్రమల్లో ఉండవలసిన ఒక పోలిమర్ రసాయనం. దీన్ని మనం తింటున్న ఆహార పదార్థాల్లో కనుగొనడంతో శాస్త్రవేత్తలు ముక్కున వేలేసుకున్నారు. ఇదేమిటీ యిది ఎలా సాధ్యం అని!

అంతకు పూర్వం వంటనూనెను అంటే ఒకసారి వండిన నూనెను తిరిగి రెండుమూడు సార్లు కాచి ఇతర వంటకాలు చేసుకున్నందువలన తప్పులేదని భావించేవాళ్ళు. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తయారు చేయగా బాండీలోని మిగిలిన నూనెను తిరిగి వాడుకోవచ్చు... అంటే రీసైకిల్ చేయవచ్చని కూడా అనుకొనే వాళ్ళు. కానీ యిటీవలి పరిశోధనలు ఇది తప్పని రుజువు చేస్తున్నాయి. ఇలా అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఆ నూనెలో పిండి పదార్థాలను వేసినందువలన ఆ నూనెలోనూ, అందులో వేగిన ఆహారపదార్థంలో కూడా ఎక్రిలమైడ్ అనే విషరసాయనం పుడుతోందని, కాబట్టి నూనెను పదే పదే వేడి చేయవద్దని, అతిగా కాచవద్దనీ, అందులో అతిగా దేన్నీ వేపవద్దని చెప్తున్నారు. 120 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేగిన ఏ ఆహార ద్రవ్యం అయినా ఎక్రిలమైడ్‌ను కలిగి వుంటుందని పరిశోధనలో తేలింది. అతిగా ఉడికించిన వాటిలో కూడా ఎక్రిలమైడ్ ఉంటుందని కానీ, వేపుడు వస్తువుల్లో మరీ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా కలిగిన బంగాళాదుంపలు, శనగపిండి, మైదాపిండి లాంటివి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేగినపుడు అలా వేగిన కారణంగానే అందులోగా ఈ ఎక్రిలమైడ్ పుడుతోంది. పిండి పదార్థాల్లో గ్లూకోజు, ఫ్రక్టోజు లాంటి పంచదార ద్రవ్యాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర నూనెలో వేపినపుడు ఆ పిండి పదార్థం లోపల జరిగే రసాయన చర్యల ఫలితంగా ఈ ఎక్రిలమైడ్ పుడుతోందని, అది క్యాన్సరుకు కారణం అవుతోందనీ శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

నల్లగా మాడ్చి మనం తింటున్న వాటిలో వేపుడు కూరలు ముఖ్యమైనవి. పూరీలు, బజ్జీలు, పునుగుల్లాంటివి ఎక్కువ ఎక్రిలమైడ్ కలిగి ఉంటాయి. డబుల్ రోష్టు అట్లు, చిప్సు, కబాబ్‌లు, మాడిన అన్నం, ఇతర మాడు వంటకాలు, కాపీ గింజలు, కోకోపౌడరు, చాకోలేట్‌పౌడరూ... ఇవన్నీ ఎక్రిలమైడ్ కలిగిన వంటకాలని లేదా ఆహార ద్రవ్యాలనీ కనుగొన్నారు. వీటి వాడకం మన పూర్వులకు లేదు. ఉన్నా అతి తక్కువ మోతాదులో తినేవారు. మనం అపరిమిత, అత్యంత అపరిమిత స్థాయిలో వీటిని వాడుతున్నాం! తింటున్నాం!!

ఎలుకలకు ఎక్కువ మోతాదులో ఎక్రిలమైడ్ కలిగిన పదార్థాలను తినిపించి చేసిన పరీక్షలలో అది క్యాన్సరుకు కారణం అయ్యిందని తేలింది. అమెరికన్ వ్యవస్థలో అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కాల్చిన రొట్టెలు, ఇతర పదార్థాల వాడకం ఎక్కువ కాబట్టి దీని మీద అక్కడ ఎక్కువ దృష్టి పెట్టారు. మన క్కూడా ఈ పదేళ్ళకాలంలో చాలాసార్లు పత్రికలు హెచ్చరించటం జరిగింది. కూల్‌డ్రింకుల్లో పురుగు మందులు ఉన్నాయని బయటపెట్టిన 'డౌన్ టు ఎర్త్' భారతీయ పత్రిక ఇలా ప్రకటించింది.... "సరదాగా మనం తినే వందగ్రాముల ఆలూ చిప్సు చాలు క్యాన్సరు రావటానికి..." బంగాళా దుంపల్ని అతిగా వేయించటం, అతిగా ఉడికించటం రెండూ ఎక్రిలమైడ్‌కు దారితీసేవే అని!

నెయ్యి కరిగించుకోవటానికి ఒక చిన్న పేపరు ముక్కను ఉండటం చేసి వెలిగిస్తే ఆ మాత్రం వేడి సరిపోతుంది కదా నెయ్యి కరగటానికి. కానీ ఆ చిన్న నేతి గిన్నెని పెద్ద గాడి పొయ్యి మీద పెట్టామనుకోండి... ఆ నెయ్యి మాడిపోతుంది. తినటానికి పనికిరాకుండాపోతుంది. నేతికి గల కమ్మని రుచి, సువాసన మాడిన నేతిలో వుండవు కదా... అలా మాడటం అంటే అందులో ఎక్రిలమైడ్ చేరిందని అర్థం. దీన్ని బట్టి ఒక ద్రవ్యానికి అవసరానికి మించి ఎంత ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఇస్తున్నామో మనం లెక్కించుకుని జాగ్రత్తగా ఉండాలని అర్థం అవుతోంది.

ఈ నిర్ధారణలను అలా ఉంచితే మన సాంప్రదాయమైన శాస్త్రాలు, ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం నూనెలో వేసి వేయించటాన్ని వ్యతిరేకించిన విషయం గమనార్హం. కొద్దిగా నూనె వేసి వండు కోమనే అంటుంది శాస్త్రం. నూనె లేని వంటకం రూక్షంగా ఉంటుందని, వాతాన్ని పెంచుతుందని, కాబట్టి నూనె అసలే లేకుండా తినవద్దని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పింది. అంటే కూరలో కొద్దిగా నూనె వేసి వండుకోవాలని దీని భావం. కానీ, మనం రివర్సులో చేస్తున్నాం. సలసలా కాగే నూనెలో కూరవేసి నల్లని బొగ్గు ముక్కలుగా మాడ్చి ఉప్పుకారం చల్లి నాగరికత పేరుతో తింటున్నాం.

అప్పడాలు, వడియాలతో సహా ఏ ద్రవ్యాన్నైనా నూనెలో వేసి వేయిస్తే దాని శక్తి సగానికి తగ్గిపోతుందని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. మన పూర్వులు నిప్పులమీద గానీ, అట్లపెనం మీద గానీ అప్పడాల్ని రెండు చుక్కల నెయ్యి రాసి సన్న సెగన వేడి చేసేవారు. కానీ ఇప్పుడు మనం సలసలా కాగే నూనెలో వేయిస్తున్నాం. అదే రుచి అని దబాయిస్తున్నాం. 'చాదస్తం గాకపోతే ఇంకా ఈ యుగంలో కూడా అప్పడాల్ని నిప్పులమీద కాల్చటం ఏమిటీ...?' అని ఒకాయన బిగ్గరగానే వ్యాఖ్యానించాడు. ఈ యుగం అంటే ఏది...? కోరి క్యాన్సరు తెచ్చుకొనే యుగమా...? ఇళ్ళల్లోనూ, పెళ్ళిళ్ళలోనూ, హొటళ్ళలోనూ తప్పనిసరిగా నూనెలో వేయించే అప్పడాలే దొరుకుతున్న యుగం ఇది. అలాంటప్పుడు మనం వాటిని కొనటం మానేస్తే, వ్యాపారం పోతోందని భయపడి వ్యాపారులు మంచి చేసేవీ, సన్నసెగ పైన కాల్చుకునేందుకు వీలైన అప్పడాలను తెప్పించి అమ్ముతారు. మొదట మరవలసింది మనం!

అన్నం గిన్నెలోపల అడుగు భాగాన మాడిన అన్నం అట్టగట్టి ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మాడు అన్నం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు కూడా! దాన్ని పోతనగారు 'మాడు ద్రబ్బెడ' అన్నాడు. ఈ మాడు ద్రబ్బెడని నెయ్యి వేసుకుని తినేవాళ్ళున్నారు. క్యాన్సరుకు ఇది కూడా దారితీసేదేనని గమనించాలి.

కాఫీ గింజల్లో కెఫీను మంచి చెడ్డల గురించి ఒక శతాబ్ది పాటు ఎంతో చర్చ జరిగింది. కానీ, కాఫీ గింజల్ని నల్లగా మాడ్చి మరాడించిన కాఫీ పొడిలో నల్లగా మాడ్చినందువలన పుట్టిన ఎక్రిలమైడ్‌ను గురించి జరిగిన చర్చ తక్కువ జరిగింది. కాఫీలో ఎక్రిలమైడ్ వచ్చి చేరినందువలన కాఫీకి క్యాన్సరు అదనం అవుతుంది. పురుషుల జననాంగాల మీద ఎక్రిలమైడ్ దుష్ట ప్రభావం ఉందనీ, పిల్లలు లేని

మగాళ్లలో ఎక్కువ మందికి ఎక్రిలమైడే ప్రధాన కారణంగా తెలుస్తోంది. సైనసైటిస్ లాంటి జలుబు మరియూ ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో కూడా దీని చెడు ప్రభావం ఉంది. కాఫీ గింజలే కాదు, వేయించిన వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పులు కూడా క్యాన్సరుకు దారితీస్తాయి. మాడిన కొద్దీ ఎక్రిలమైడ్ శాతం పెరుగుతూ ఉంటుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి విషపదార్థాలను తిన్నప్పుడు ఆ విషం మలమూత్రాల ద్వారా చాలా వరకు విసర్జించబడుతుంది. ఇలా విసర్జించటానికే పావు కిడ్నీ ఉంటే సరిపోయే చోట రెండు కిడ్నీలు ఇచ్చింది ప్రకృతి. అయినా తీసుకున్న ఎక్రిలమైడ్ విసర్జించబడకుండా శరీరంలో ఇమిడిపోతోందట. ఎక్రిలమైడ్ అనే బ్రహ్మరాక్షసి వేయించటం వలన పుట్టి, మన పుట్టి ముంచుతోందని గ్రహించటం అవసరం.

వేయిస్తే వేధించే వేపుడు కూరలు

మానవుడు బూరెలమూకుడుని కనుక్కొన్న రోజున 'ఇది మానవాళికి అపకారం చేసే వంటకాలను తయారుచేయగల మహమ్మారి' అని ఊహించి ఉండడు. సలసలా కాగే నూనెలో నరకలోకాన పాపుల్ని వేయించినట్టు సున్నితమైన కూరగాయల్ని వేపుకొని తింటే, అవి మనల్ని కూడా వేధించుకొని తింటాయని శాస్త్రం చెప్తోంది. ఎవరయినా హింసిస్తుంటే, వేపుకు తింటున్నాడంటాం. కూరల్ని మనం అలా వేపుకు తింటున్నాం. తిరిగి అవి కూడా మనల్ని అదేపని చేస్తాయి.

ఇప్పుడంటే వేపుడు కోసం, డీప్ ఫ్రైయర్స్, చిప్ పెనాలూ, ప్రెషర్ ఫ్రయ్యర్లు, వాక్యూమ్ ఫ్రయ్యర్లు, గ్రిల్ ఓవెన్లు ఇంకా అనేక ఉపకరణాలు వచ్చాయి. వాటి సాయంతో ఆహార పదార్థాలను బొగ్గు ముక్కల్లాగా మాడ్చి, వంకాయ బొగ్గులూ, బెండకాయ బొగ్గులూ, దొండకాయ బొగ్గుల్లో ఉప్పు కారం చల్లుకు తినటం నాగరికతగా భావించుకొనే దుస్థితి వచ్చింది. ఒకప్పుడు కూరలో కొద్దిగా నూనె వేసి వేయించేవారు. ఇప్పుడు నూనెలోనే కూరలు వేసి వాటిని వేపుకు తింటున్నారు. కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువ వేడినిచ్చే విషయానికి వస్తే నూనెలో ఉడికినా, నీళ్ళలో ఉడికినా ఒకటే చెడు కలిగిస్తుంది. అధిక ఉష్ణోగ్రత నివ్వటాన్ని 'డీప్ ఫ్రై' అంటారు. మనవాళ్ళు, క్యాబేజీ ముక్కల్ని కుక్కర్లో ఉంచి ఉడికిస్తుంటారు. క్యాబేజీ అంటే, లేత ఆకుల గుత్తి, దానికి బియ్యం ఉడకటానికి కావలసినంత ఉష్ణోగ్రత అవసరం లేదు కదా ...! ఇలా అవసరాన్ని మించిన వేడినిస్తే ఏ ఆహార పదార్థం అయినా చచ్చిపోతుంది.

వేడివేడి నూనెలో కూరను వేయించినప్పుడు, నూనె వేడికి కూరలో ఉండే తడి ఆవిరయి చురచురమని శబ్దం వస్తుంది. కూరలోంచి నీరు బైటకుపోయి, దాని స్థానం లోకి నూనె చేరుతుంది. అందుకనే గారెలపిండి పలుచగా ఉంటే, గారెలు బాగా నూనె పీలుస్తాయి. పిండిని గట్టిగా రుబ్బితే నూనె తక్కువ పీలుస్తుంది. అందుకని గారెలపిండిని రుబ్బిన తరువాత అందులో కొద్దిగా రాగిపిండి పొడిగా ఉన్నది కలిపి గారెలు వేయండి. త్వరగా వేగుతాయి. ఎక్కువ నూనె పీల్చవు. వేయించటం అనేది ఏ విధంగా చూసినా అపకారమే అయినా, తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించి, నూనె ఎక్కువ పీల్చకుండా జాగ్రత్త తీసుకో గలిగితే ఆ వంటకం ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటుంది.

ఇక్కడ రెండు ముఖ్య విషయాలు కనిపిస్తున్నాయి. కావలసినంత మేర వేడిని యిచ్చే విధంగానూ, నూనె అతి తక్కువగా పీల్చే విధంగానూ, మనం వంటకాన్ని తయారుచేసు కోవాలి. నూనె వేసి వేయించేటప్పుడు కూడా మొదట ఖాళీ బాండిలో వేయించి, చివరిలో చాలా తక్కువగా నూనె వేసి కొద్దిసేపు ఉంచితే కూరగాయల పైభాగానికి మాత్రమే నూనె అంటుకొని, లోపలకు ఎక్కువ పీల్చుకోవు.

పచ్చి కూరగాయల్ని నేరుగా నూనెలో వేస్తే, ఎక్కువ నూనె పీలుస్తాయి. సలసలా కాగే నూనెలో 190 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కన్నా చాలా ఎక్కువ వేడి ఉంటుంది. కఠినమైన దుంపకూరల వంటి వాటిని 100 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ లోపు వేడి మీద వేయించటం మంచిది. అలాగే, క్యాబేజీలాంటి సున్నితమైన కూరగాయలను 50 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ కన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండటం అలవాటు చేసుకోవాలి! టమోటాలను అసలు వండనే కూడదు. 35 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ దగ్గర సి విటమిన్ ఆవిరయిపోతుంది. ఉడికించిన టమోటాలో కమ్మని రుచి చచ్చిపోతోంది !

ఎక్కువ వేడిని కలిగిస్తే శరీరంలో జరిగే విషప్రక్రియ ఎలా ఉంటుందో మనకు తెలియాలి. అతి వేడిని ఇస్తున్న కొద్దీ ఆ ఆహారద్రవ్యం ఆక్సిడేషన్, పోలిమరైజేషన్ అనే రసాయన ప్రక్రియలకు లోనవుతుంది. మరింత తీవ్రంగా ఉష్ణోగ్రత ఇస్తే అందులో విష రసాయనాలు పుట్టడం ప్రారంభం అవుతాయి. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆలులాంటి దుంపకూరల్లోనూ, ముఖ్యంగా శనగపిండితో చేసే పిండివంటల్లోనూ ఈ విష రసాయనాలు త్వరగా పుడతాయి. అలాంటి విష రసాయనాల్లో అక్రిలమైడ్ అనేది చాలా ముఖ్యమైంది. కేన్సర్ వ్యాధికి ఈ ఎక్రిలమైడ్ రసాయనమే కారణం అని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు తేల్చి చెప్తున్నారు.

సినిమాకు వెళ్ళినప్పుడు సరదాగా కొనుక్కుతినే వంద గ్రాముల బంగాళాదుంపల చిప్స్ తింటే చాలట - కేన్సర్ వ్యాధి రావటానికి ... ! ఒకసారి కాచిన నూనెను మళ్ళీమళ్ళీ కాచినప్పుడు ఆ నూనె అక్రిలమైడ్‌తో నిండిపోతుంది. అలాగే నూనెలో ఎక్కువసేపు వేయించిన కూరగాయలు ఇతర ఆహార పదార్థాల్లో కూడా అక్రిలమైడ్‌తో పాటు ఆమ్లగుణం, పోషక విలువలు మాడిపోవటం, సంబంధంలేని అనేక కాంపౌండ్లు పుట్టడం, ముఖ్యంగా హానికారకమైన ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు కడుపులోకి అదనంగా చేరిపోవటం లాంటి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి.

వినడానికి ఇది ఆశ్చర్యంగానే ఉంటుంది. కానీ ఇటీవల కేన్సర్ రోగుల శాతం విపరీతంగా పెరగటానికి వేపుడు వస్తువులు మితిమీరి వాడటమే ప్రధాన కారణం అని తేలింది. మీరు ఏ కాన్వెంటు స్కూలుకయినా వెళ్ళి పిల్లలు తెచ్చుకునే క్యారియర్లు తెరిచి చూడండి. మూడు వంతుల మంది బాక్సుల్లో బంగాళా దుంప, వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయ లాంటి వేపుడు కూరలే మనకు కనిపిస్తాయి. మన పిల్లలకు మనం కావాలని ఇలాంటి విషాలను రోజూ పెట్టి తీరాలన్నట్లుగా పెట్టటం, తిని తీరాలన్నట్లుగా తినటం జరిగిపోతున్నాయి.

ఒకసారి వాడిన నూనెని తిరిగి వాడకుండా నిషేధిస్తే, హొటళ్ళలోను, మెస్సుల్లోను తినేవారికి రక్షణ కలుగుతుంది. బజార్లో దొరికే రకరకాల చిప్సుని కొని పిల్లలకు పెట్టేప్పుడు వందసార్లు ఆలోచించండి.. ఇవి పిల్లలకు పెట్ట దగినవేనా... అని! వీటిలో నిలవ వుండేందుకు ఆమ్లాలు, ఆకర్షణీయమైన రంగు రసాయనాలు కలిపి పిల్లల్లో వెర్రి వ్యామోహాన్ని కలిగిస్తున్నారు. మనం వాటి మీద భ్రమలు పెంచుకోకుండా పిల్లలకు నచ్చచెప్పి ఇలాంటి విషపదార్థాలకు దూరంగా ఉంచగలగటం విజ్ఞత.

శనగపిండికి వంటింటి పెత్తనం

శనగలు సుమంగళానికి ప్రతీకలు. పండుగ, తాంబూలం, శనగలు ఈ మూడూ దాంపత్య సుఖజీవితాన్ని గడిపే సువాసినీలకు కానుకగా ఇచ్చేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ శనగలు దంపతులకు లైంగిక సుఖ ప్రాప్తిని కలిగిస్తాయని సుమంగళులైన స్త్రీలు సుమంగళులైన స్త్రీలకు వీటిని ఇచ్చుకుంటారు. భర్త లేనివాళ్ళూ, భర్తతో కాపురం చేయనివాళ్ళూ వీటిని స్వీకరించే అవకాశం ఈ కారణంగానే లేదు.

ముఖ్యంగా శ్రావణమాసం, ధనుర్మాసం, దేవీ నవరాత్రుల్లాంటి సందర్భాల్లో పేరంటాలకు శనగల్ని ఇచ్చుకునే ఆచారం బహుశా చాలా ప్రాచీనమైనదే అయి ఉంటుంది. యజుర్వేదం అధర్వణ వేదంలలోనూ శనగల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. బౌద్ధ, జైన గ్రంథాలలో కూడా శనగల గురించి ఉంది. క్రీ.పూ వెయ్యేళ్ళ నాటికే గ్రీసు, టర్కీ, రోమ్ దేశాల వారికి శనగలను మనవాళ్ళు ఎగుమతులు చేశారు కూడా!

వైదిక ఆచారాలలో ఒక ద్రవ్యానికి ప్రాధాన్యత ఉన్నదంటే అది పరమ ప్రాచీనమైన ద్రవ్యం అని అర్థం చేసుకోవాలి. పేరంటాలలో శనగల వాడకాన్ని బట్టి, ఇది ప్రాచీన ఆచారం అనీ, వైదిక యుగాల నాటిదనీ, ఆనాటి నుండి మన పూర్వులకు ఇష్టమైన ఆహార ద్రవ్యం అనీ గ్రహించాలి. నవధాన్యాలలో శనగలు కూడా ఉన్నాయి. తొమ్మిది ధాన్యాలను తొమ్మిది గ్రహాలకు అంకితంగా భావిస్తారు. శనగలు బృహస్పతికి ప్రీతిపాత్రంగా అర్పిస్తారు. ఆంజనేయస్వామికి సాతాళించిన శనగ గుగ్గిళ్ళను నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదంగా పంచుతారు.

అలాగని, మన పూర్వీకులు ఆహార పదార్థాలన్నింటిలో శనగపిండి కలిపి వంటగదిని శనగపిండికి అప్పగించేశారని అనటానికీ వీల్లేదు. ఉత్తరాది వారికి శనగపిండి వాడకం మొదటినుండీ ఎక్కువే! కానీ, తెలుగు నేలమీద వాతావరణం, ఇక్కడ పండే పంటలు ఇక్కడి ఆహారపు అలవాట్లకు కారణం అయ్యాయి. స్వీట్లు, హాట్లూ, ఇతర చిరుతిళ్ళను మన పూర్వీకులు గోధుమపిండి, జొన్నపిండి, రాగిపిండి, సజ్జపిండి... వీటితో తయారు చేసుకున్నట్టు ప్రాచీన గ్రంథాలను పరికిస్తే కనిపిస్తుంది. తెలుగువారికి సంబంధించి నంతవరకూ ఆ రోజుల్లో శనగపిండికి ఇప్పుడున్నంత ప్రాధాన్యత లేదనే చెప్పాలి.

సజ్జప్పాలు చేయటానికి ఇవ్వాళ మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వ వాడుతున్నారు. ఒకప్పుడు సజ్జపిండినీ, గోధుమ పిండిని మాత్రమే వాడేవారు. అందుకే అవి సజ్జపాలయ్యాయి. సజ్జప్పాల్లోంచి సజ్జల్ని కొట్టేశాం. స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో, వందేమాతర ఉద్యమం తరువాత బెంగాలీలతో ఏర్పడిన సాన్నిహిత్య ప్రభావం మనమీద బాగా ఉంది. దాని పుణ్యాన ఇప్పుడు వంటగదికి రారాజుగా శనగపిండి, మైదాపిండి వెలిగిపోతున్నాయి.

సజ్జప్పాలు, పూర్ణం బూరెలు వండుకోవటానికి రాగి, జొన్న, సజ్జ మొదలైన ధాన్యాలు పనికిరావని మనం ఎందుకు అనుకోవాలి. ఒకప్పటి మన పిండి వంటలన్నీ

ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాలతో తయారయినవే! పిండి వంటలంటే శనగపిండి, మైదాపిండి విషపూరితమైన రంగులు వీటితో మాత్రమే తయారు అవుతాయనీ ఒక దురభిప్రాయం మనలో స్వీట్లుంటే విరగొట్టిన పాలతో మాత్రమే తయారౌతాయనీ, బలంగా ఏర్పడిపోయింది.

శనగపిండితో చేసిన కారప్పూసకన్నా గోధుమ పిండితో తయారుచేసింది ఎక్కువ రుచికరంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ బలకరం. ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకం. బూందీ లడ్డూ, మిఠాయి లడ్డూలను ఒకప్పుడు గోధుమపిండితోనే వండేవాళ్ళు. గోధుమ పిండితో తయారుచేసిన లావు కారప్పూస ముక్కల్ని బెల్లం పాకం పడితే మనోహరాలనే మిఠాయి తయారవుతుంది. అది శనగపిండి మిఠాయికన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలకు పెట్టదగిన ఆహార పదార్థం. ఈ రోజుల్లో మనకు మార్కెట్లో శుద్ధమైన గోధుమపిండి దొరుకుతోందనేది అనుమానమే! ఎక్కువభాగం మైదాపిండిని కలిపి గానీ, లేదా కేవలం మైదా పిండినే ఖరీదు ఎక్కువ తీసుకొని గోధుమ పిండిగా అమ్మేయటమే జరుగుతోంది. ఏ కంపెనీ గోధుమపిండి మంచిదండీ అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. ఏ కంపెనీ పక్షాన వత్తాసు పలకమంటారు? గోధుమలు కొనుక్కొని, దగ్గరుండి మరపట్టించుకున్న గోధుమపిండిని మాత్రమే అచ్చమైన గోధుమపిండిగా నమ్మవలసి ఉంటుంది. నిజానికి ఇదే పరిస్థితి శనగపిండి క్కూడా ఉంది. బజార్లో దొరికే శనగపిండి నానా గోత్రేభ్యః అన్నట్టు ఎన్ని రకాల కల్తీలనో తనలో కలుపుకుని శనగపిండి రూపంలో మనకు దొరుకుతోంది. ముఖ్యంగా గుండ్రటి బొంబాయి శనగల పిండినే 'అచ్చమైన శనగపిండి'గా చాలా చోట్ల అమ్మేస్తున్నారు. శనగలను కూడా దగ్గరుండి మరపట్టించుకున్నంత నమ్మకమైనది ఇంకోటి లేదు. పిండి వంటలంటే శనగపిండితోనే అనేలాగా దాన్ని వాడనవసరం లేదు.

మెడిటేరియన్ ప్రాంతాలలో పండే గుండ్రటి శనగల్ని మనదేశంలో బఠాణీ శనగలనీ, బొంబాయి శనగలనీ, కాబూలీ శనగలనీ అంటారు. ఇవి ఆఫ్ఘన్ వర్తకుల ద్వారా మొఘల్ పాలనా కాలంలో మనదేశంలోకి ప్రవేశించి ఉంటాయి. అమెరికాలో వీటిని గార్బంజో శనగలంటారు. ఈ బొంబాయి శనగల్లో ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఇది పేగులకు మేలు చేయకపోగా హాని ఎక్కువగా చేస్తుంది. పైగా, ఇవి పురుషత్వాన్ని తగ్గిస్తాయని కూడా ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ఆరోగ్యపరంగా నల్లశనగల కున్నంత ప్రాధాన్యత ఈ గుండ్రటి శనగలకు లేదు.

తెలుగు శనగలు షుగరు వ్యాధిని తగ్గిస్తాయని, బఠాణీ శనగలు షుగరును పెంచుతాయనీ ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. అవి పురుషత్వానికే ఎసరు పెట్టి, కొట్టరాని చోట దెబ్బకొడుతున్నాయి.

దేశవాళీ శనగలు వేడినీ, రక్తదోషాల్నీ తగ్గిస్తాయి కానీ, వాతాన్ని పెంచుతాయని భావప్రకాశ అనే వైద్య గ్రంథం పేర్కొంది. అతిగా తింటే, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత ఏర్పడతాయి. పుట్నాల పప్పు లేదా వేయించిన శనగపప్పు కూడా ఇదే గుణాలు కలిగి వుంటుంది. కాబట్టి శనగపిండి మితిమీరి వాడితే, షుగరు, బీపీ, కీళ్లవాతం, దగ్గూ జలుబూ ఉబ్బసం, అజీర్తి మొదలైన వ్యాధులున్న వారికి మేలు చేయదనీ, తగినంత హానినే చేస్తుందనీ గమనించాలి.

శనగపిండిని గానీ, గోధుమపిండిని గానీ మరపట్టించుకున్నప్పుడు శనగలను లేదా గోధుమల్ని నానబెట్టి కొద్దిగా మొలకలొచ్చిన తరువాత ఎండించి మరపట్టించుకుంటే మాల్టు లాగా ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటాయి. ఈ చెడును కలిగించే గుణాలన్నీ చాలా వరకూ తగ్గుతాయి. గోధుమ మాల్టుతోనూ, శనగమాల్టుతోనూ తయారైన వంటకాలకు వంకపెట్టేందుకు ఉండదు. మొలకలొచ్చిన శనగలను సాతాళించుకొని తింటే అవి కూడా బజార్లో దొరికే శనగపిండంత హానికరం కాకుండా ఉంటాయి. కందిపప్పులాగానే, శనగపప్పుతో కూడా పప్పు వంటకాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. చాలా కమ్మగా ఉంటుంది. కానీ, పర్వతాలు ఫలహారం చేసేంత జీర్ణశక్తి కావాలి. దాన్ని అరిగించుకోవటానికి.

మన జీవిత విధానంలో శరీర శ్రమ తక్కువ. మానసిక శ్రమ ఎక్కువ కాబట్టి, జీర్ణశక్తి మనకు చాలా తక్కువ. అందుకని శనగల జోలికి ఎక్కువగా వెళ్ళకుండా ఉంటేనే మంచిది. బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జ, గోధుమ, బార్లీ మొదలైన ప్రత్యామ్నాయ ధాన్యాల వైపు బుర్రపెట్టి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది.

శనగపిండే శరణ్యమా ...?

శనగపిండి లేకపోతే ప్రపంచం ఆగిపోతుందని ఒక మిత్రుడు అంటాడు. కూర కారంగానీ, కూరలో కలిపే గ్రేవీ గానీ, పులుసు - సాంబారు గానీ, పచ్చళ్ళు గానీ, రకరకాల స్వీట్లు గానీ, కారపు వస్తువులు గానీ ఒకటేవిటీ... శనగపిండి సర్వాంతర్యామి! ఇందుగల దందులేదని సందేహం లేనిది!!

యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో శనగపిండి గురించి ఇలా వుంది :

"చణక్యా రోటికా రూక్షా శ్లేష్మ పిత్తా ప్ర నుద్గురుః
విష్టంభినీ న చక్షుస్యా తద్గుణా చాపి శష్కులీ..."

ఈ శ్లోకంలో శనగపిండికి మంచి మార్కులు వెయ్యలేదీ వైద్య గ్రంథం. దీని భావ సారాంశం ఏమిటంటే, శనగపిండితో చేసిన వంటకాలు రూక్షంగా ఉంటాయి. కఫదోషాన్ని, పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. కష్టంగా అరుగుతాయి. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. కళ్ళకు హాని చేస్తాయి... అని.

ఈ వైద్య గ్రంథం సుమారుగా 15వ శతాబ్దినాటిది కావచ్చు. అప్పటికి మన తెలుగువాళ్ళు చింతపండుకీ, శనగపిండికీ, అల్లం, వెల్లుల్లి, మసాలాలకీ వంటగది పెత్తనాన్ని ఇంకా అప్పగించలేదు. ఈ మూడింటి ప్రభావం ఇవ్వాళ మన వంటకాల పైన ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నదో తరచి చూస్తే, ఆ వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన దానికన్నా ఎక్కువ నష్టం కలిగిస్తుందని అర్థం అవుతుంది. గడచిన పాతిక ముప్ఫై ఏళ్లలో ఈ మార్పు వెర్రెత్తినట్టు పెరిగింది.

శనగపిండి రుచికరమైనదే. అందులో సందేహం లేదు. కానీ, ఇతర పిండిపదార్థాలు కూడా రుచికరమైనవే. దేని రుచి దానిది. అన్ని రుచుల్నీ, అన్ని రసాల్నీ ఆస్వాదించటమే రసికత అనిపించుకుంటుంది. భోజనం, చేయటానికి కూడా రసికత కావాలి. దాన్ని ఆస్వాదించే నేర్పు కావాలి. తెలుగువారు తమ భోజన అలవాట్ల కారణంగా దురదృష్ట వశాత్తూ అంతటి రసికత కోల్పోయారు. అవసరాన్ని మించి నూనె వాడటం, అతిగా అల్లం, వెల్లుల్లి, మసాలాలు వేయటం, శనపిండిని తెచ్చి వంటకాలలో నింపటం లాంటివి కూరల అసలు రుచిని మార్చేస్తున్నాయి.

సుమారు వందేళ్ళ క్రితం తిరుపతి గుడిలో ప్రసాదంగా మనోహరాలు అనే తీపి వంటకాన్ని ప్రసాదంగా ఇచ్చేవారట. లావు కారప్పూసని అంగుళం అంత ముక్కలుగా విరిచి బెల్లం పాకం పట్టిన పూసమిఠాయి లాంటివి ఈ మనోహరాలు. ఇప్పుడైతే లావు కారప్పూసని శనగపిండితో మాత్రమే చేస్తున్నాం. కానీ గోధుమ పిండితో చేసి చూడండి... దాని అసలు రుచి తెలుస్తుంది.

శనగపిండితో మాత్రమే చెయ్యాల్సినవి కొన్ని ఉండవచ్చు. కానీ, శనగపిండితో మాత్రమే చేస్తాం అని మనం కంకణం కట్టుకోవటం వలన ఏం జరుగుతోందో గమనించండి... కష్టంగా అరిగేవి, అజీర్తిని కలిగించేవి, పైత్యాన్ని పెంచేవి, పిల్లలకు ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీలను తెచ్చిపెట్టేవాటిని మాత్రమే తింటాం.... అని మనం

ఒట్టు పెట్టుకున్నట్లౌ తుంది. తేలికగా అరుగుతాయి, ఏ జబ్బూ చేయవు, పిల్లలక్కూడా పెట్ట దగినవిగా ఉంటాయి...' అనేవాటిని ఈసడించి నట్టౌతుంది.

గోధుమపిండి, మినప్పిండి, పెసరపిండి, జొన్నపిండి, రాగిపిండి, సజ్జపిండి లాంటి వాటితో వంటకాలను మనకు మనమే ఈసరించుకుని, కొన్ని అమోఘమైన రుచుల్ని కోల్పోతున్నాం. మన పూర్వులు ఎప్పుడూ వెరైటీ రుచులు కోరుకునేవారు. జీవితాన్ని వాళ్ళే మనకన్నా ఎక్కువ ఆనందించారు. మనం శనగపిండికి అంకితమైపోయాం...! ఎవరు దురదృష్టవంతులు...? ఎవరికి ఇంకో రుచి తెలియకుండా జీవితం అనారోగ్యంతో ముగిసి పోతుందో వారు అసలైన దురదృష్టవంతులు.

శనగపిండికి బదులుగా గోధుమ పిండిని ఉపయోగించి మిఠాయి తయారుచేసుకోండి... తేలికగా అరుగుతుంది. కడుపును కష్టపెట్టకుండా ఉంటుంది. మినప్పిండితో చక్రాలు, సజ్జపిండితో సజ్జప్పాలు, పెసరపిండితో పూర్ణంబూరెలు (పూర్ణాలు, పోలి పూర్ణాలు వగైరా), జొన్నపిండితో జంతికలు, రాగిపిండితో పకోడీ... ఇవన్నీ పనికిరాని వంటకాలని ఎలా చెప్పగలరు...? నేర్పరితనంతో, మనసు పెట్టి వండుకుంటే ఇవి తిన్నాక మళ్ళీ శనగపిండి వంటకాలను కోరుకోలేం. అంత రుచికరమైన వంటకాలను కోల్పోవటం, అనారోగ్యాన్ని తెచ్చి పెట్టుకోవటం దురదృష్టం కాదా...? భోజన రసికత లేకపోవటం అనిపించుకోదా...?

శనగపిండి వలన శరీరానికి జరిగే మేలు కన్నా హాని ఎక్కువ, అది మొదట జీర్ణాశయాన్ని దెబ్బకొట్టి అనేక ఇతర వ్యాధులకు తెరదీస్తుంది.

పిండి పదార్థాలలో శనగపిండి, మైదాపిండి బాగా మెత్తగా ఉంటాయి. కానీ, ఈ రెండూ తిన్న తరువాత హానినే కలిగిస్తాయి. వాత, కఫ వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, ఇతర ఎలెర్జీ వ్యాధులూ, ముఖ్యంగా షుగరు వ్యాధి - వాత కఫ వ్యాధుల కారణంగా వస్తాయి. శనగపిండి మితిమీరి వాడితే ఈ వ్యాధుల్ని పిలిచినట్టే ! వచ్చినా ఫర్లేదండి.... మాకు శనగపిండే కావాలని అంటారా... సరే ఆఖరుమాట ఒకటి చెప్తాను. శ్రద్ధగా వినండి :

మనకు బజార్లో దొరికే శనగపిండి ఎర్రగా 'ద' అక్షరం ఆకారంలో ఉండే చిర్రి శనగల పిండేనని మనం అనుకుంటే తప్పులో కాలేసినట్టే ! అది గుండ్రటి బొంబాయి శనగల పిండి కావచ్చు. ఈ బఠాణీ శనగలు లైంగిక శక్తినీ, ఆసక్తినీ చంపేస్తాయని, మగతనాన్ని దెబ్బతీస్తాయనీ వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది... అదీ సంగతి, ఆ తరువాత మీ ఇష్టం !

సీజనెరిగి రోగాలకు వాత

ఇంగ్లీషు నెలల్ని మాత్రమే మనం గుర్తుంచుకోవటం మొదలుపెట్టాక రానురానూ తెలుగు నెలల గురించీ, ఋతువుల గురించీ ఆలోచించటం మానేశాం. ప్రతిదీ పాత చింతకాయ పచ్చడి అనుకోవటంలో గొప్పతనం ఏమీలేదు. పాత చింతకాయ పచ్చడి మహిమ తెలియనివాడు అలానే ఆలోచిస్తాడు. ఆ మేరకు ఆ కమ్మని రుచిని ఆయన కోల్పోయినట్టే కదా! ఋతువుల గురించి తెలియక పోయినందువలన అలాంటి కోల్పోవటాలు చాలా జరుగుతున్నాయి.

ఇదంతా బాగానే ఉన్నదండీ, శీతాకాలంలో చలి ఉంటోందా... వర్షాకాలంలో వానలుంటున్నాయా... వీటన్నింటి గురించి ఆలోచించటం టైమువేస్ట్ కదండీ... అని మీకనిపించవచ్చు. అన్నీ అకాలంగా వస్తున్నప్పుడే ఋతువుల పరిజ్ఞానం మనకు అవసరం అవుతుందంటుంది శాస్త్రం. ఋతువులకు సంబంధించిన మౌలిక సూత్రాలను నేటి కాల మాన పరిస్థితులకు అన్వయించి చూసుకోగలిగితే కొన్ని చేయవలసినవి (Do's), కొన్ని చేయకూడనివీ (Dont's) మనకు అర్థం అవుతాయి.

గమనించినా, గమనించక పోయినా ఋతువుల ప్రభావం మనమీద కనిపిస్తూనే ఉంటుంది; గమనిస్తే, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలుగుతాం. గమనించక పోయినా వచ్చే ప్రభావం రాక మానదు కదా!

కాలమాన పరిస్థితులన్నీ సక్రమంగా ఉంటే, ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలలు ఎక్కువ చలి, ఎక్కువ ఎండ లేకుండా ఉంటాయి. చలి కాలమైన హేమంత ఋతువు కన్నా చల్లదనం తక్కువగానూ, ఉష్ణదనం ఎక్కువగానూ ఉండి, సమశీతల పరిస్థితి ఉంటుంది. ఈ కాలంలో వాత వ్యాధులకు ఉధృతి ఎక్కువ, కీళ్ళ నొప్పులున్న వారికి, పక్షవాతం ఉన్నవారికీ, ఎలెర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారికీ ఈ కాలం అపకారం చేస్తుంది. అందుకని ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో వాతాన్ని పెంచేవీ, అజీర్తిని కలిగించేవీ తినకుండా ఉండాలి. తేలికగా అరిగేవి తినాలి.

చైత్రం (ఏప్రియల్), వైశాఖం (మే) నెలలు వసంత ఋతువు. చెట్లు చిగిర్చే కాలం. శరీరం స్నిగ్ధంగా ఉంటుంది. అంటే Oily గా ఉంటుందన్నమాట. శరీరాన్ని పోషించే కాలం ఇది. తీపి పదార్థాలు ఈ కాలంలో మేలు చేస్తాయి. కానీ ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారికి చెడు జరగవచ్చు. శ్లేష్మ ప్రకోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బస రోగులకు ఇది మంచి కాలం కాదు.

జ్యేష్ఠం (జూన్), ఆషాఢం (జూలై) నెలలు గ్రీష్మ ఋతువు. ఇది వేసవి ప్రారంభదశ. శరీరంలో కారపు రుచి ప్రధానంగా ఉంటుంది. బాగా వేడి చేసే స్వభావం ఉన్న కాలం. చలవ చేసేవి తీసుకొంటే, ఏ అనారోగ్యం కలగదు. వాతపు బాధలు కొంత అణిగి ఉంటాయి. కానీ వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు, కొత్త ఊరగాయ ల్లాంటివి ఎక్కువ తీసుకొంటే నొప్పులు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

శ్రావణం (ఆగష్టు), భాద్రపదం (సెప్టెంబరు) నెలలు వర్ష ఋతువు. ఈ నెలల నుండీ దక్షిణాయణం మొదలౌతుంది. కాలే పెనం మీద నీళ్ళు పోసినప్పుడు ఎలా ఊష్మం పుడుతుందో, అలాంటి పరిస్థితి శరీరంలో ఏర్పడు తుంది. వర్షాకాలం తొలినాళ్లలో జలుబులు, దగ్గులు, కామెర్లు ఇలాంటివి కలగటానికి ఋతు ప్రభావం కూడా దోహదపడుతుంది. ఈ ఋతువులో జీర్ణశక్తి బాగా మందగిస్తుంది. వాత వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

ఆశ్వీయుజం (అక్టోబరు), కార్తీకం (నవంబరు) నెలలు శరదృతువు. వర్ష ఋతువులో పరిస్థితే ఉంటుంది గానీ, కొంతవరకూ మధ్యమంగా ఉంటుంది.

చివరగా వచ్చేది మార్గశిర (డిసెంబరు), పుష్యం (జనవరి) నెలలు హేమంత ఋతువు. ఇది బలాన్నిచ్చే ఋతువు, పోషించే ఋతువు. ఎక్కువ చల్లదనాన్నిచ్చి మధుర రసాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అందువలన శరీరం శక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా, ఫిజీషియన్లకు డిసెంబరు, జనవరి నెలలు అన్‌సీజనుగా ఉంటాయనేది అందరికీ తెలిసిన కథే! అందుకు కారణం, ఆ రెండు నెలలు శరీరాన్ని పోషించే కాలాలుగా ఉంటాయి. హేమంత ఋతువు పోషకంగా ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ సమయంలో వ్యాధులు లేకుండా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. అందుకని ఎక్కువ పులుపులేని పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు తీసుకొంటూ వుంటే, వాత వ్యాధులున్న వారికి మేలు కలుగుతుంది.

ఇవి కాలానుగుణంగా వ్యాధులు కలిగే ఒక క్రమం. మనం వ్యాధులకు తలుపులు తెరిచే విధంగా ఆహార విహారాలు పాటిస్తున్నామేమో ఒక్కసారి గమనించుకోవాలి.

వేసవి కాలంలో వాతం వక్రమార్గాన పెరిగి, వర్షాకాలంలో అది వ్యాధి కారకంగా మారి, శరదృతువు కొచ్చేసరికి ఉపశమించటం ప్రారంభిస్తుంది. అలాగే, వేడి అనేది వర్షాకాలంలో పెరిగి, శరదృతువులో వ్యాధికారకమై, హేమంత ఋతువులో ప్రశమనాన్ని పొందుతుంది. కఫ దోషం శిశిర ఋతువులో పెరిగి, వసంత ఋతువులో

వ్యాధికారకమై, గ్రీష్మ ఋతువులో ప్రశమనం చెందుతుంది. దీన్నిబట్టి అన్ని కాలాలలో ఏదో ఒక వ్యాధికారక పరిస్థితి ఉంటుందనీ, ఒక్క హేమంత ఋతువు అంటే డిసెంబరు, జనవరి నెలల్లో అన్ని దోషాలు ప్రశమన స్థితిలో ఉంటాయని అర్థం అవుతోంది.

ఇది పెద్ద బ్రహ్మాండమైన విషయమేం కాదు అర్థం చేసుకోవటానికి. వేసవి కాలం, వర్షా కాలాలలో వాతం చేసేవీ, వేడి చేసేవీ తినకుండా ఉంటే ఏడాది పొడవునా ఆరోగ్యం బావుంటుందన్నమాట. వాతావరణ అకాల పరిస్థితులలో ఆయా కాలాలకు చెప్పిన వాటిని అన్వయించుకోవాలి. జూలై నెలవెళ్ళినా ఎండలు తగ్గటం లేదు. డిసెంబరు వచ్చినా చలికాలం మొదలుకావటం లేదు. వానొచ్చిన రోజు వానాకాలం, రాని రోజు ఎండాకాలంగా ఉన్నది పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితుల్లో వాతావరణాన్ని బట్టి పైన చెప్పిన వేసవి కాల విషయాలను అన్వయించు కోవాల్సిందే. ఋతువులు గాడి తప్పితే, వాటి ననుసరించే వ్యాధులు కూడా గాడి తప్పుతాయి. వాటిని ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య సూత్రాలు గాడి తప్పకూడదు కదా!

మందుల అవసరం తగ్గించే ఆహారం

మనం మరచిపోతున్న కూరలూ, కాయలూ

అరటిపూల కూర : వండటం చేతకావాలే గానీ అరటిపూల కూర రుచి అమోఘంగా ఉంటుంది. వండే తీరును పెద్దల దగ్గర అడిగా తెలుసుకోవటం మంచిది. విరేచనాల వ్యాధులు, అమీబియాసిస్, వాత వ్యాధులు, షుగరు వ్యాధిలో కలిగే అరికాళ్ళ మంటలు, రక్తస్రావాలను తగ్గించటంలో అరటిపూవు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. రేకులు తీసేసి, లోపలి కేసరాలను వలిచి ఆ కేసరం లోపల ఉండే అండకోశాన్ని (సన్నగా పుల్లలాగా ఉంటుంది) తీసేసి కేవలం పూవులోపలి కేసరాలను కూరగా తరిగి పొడికూరగానూ, పెరుగు పచ్చడిగానూ చేసుకుంటారు. కొద్దిగా ఆవపిండి కలిపినందు వలన అది తేలికగా అరుగుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం అయ్యేవారికి, మెనోపాజ్ వయసులో వున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధం. ఈ పూలను మినపప్పుతో రుబ్బి వడియాలు పెట్టుకుంటారు. ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబులకు్కూడా ఇది మంచి నివారణోపాయం.

అటుక మామిడి ఆకుకూర : అంబటి మాటికూర అని కూడా పిలుస్తారు. హిందీలో సాంఠ్ అంటారు. తోటకూరలాగా అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. గ్రామీణులకు ఇది బాగా పరిచయం. దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు ఉన్నవారికి వండిపెట్టదగింది. వేడిని, మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. మామూలు ఆకుకూరల కన్నా వైద్య ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. బలకరం. కానీ అతిగా తినకూడదు. వాంతులైతాయి. పులుసుకూరగా తినడం మంచిది విరేచనకారి.

ఆగాకర ఆకులకూర : దీని లేత ఆకుల్ని, కాయల్నీ కూరగా వండుకొంటారు. ఆకులను పులుసుకూరగా వండుతారు. మొలల వ్యాధి ఉన్నవారికి, ఆకులు, కాయలు మంచి చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. కంటి జబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం ఉన్నవారు తరచూ ఆగాకర కాయలు తినటం మంచిది.

ఆనప / సొర ఆకుల కూర : కాయలు, ఆకులు రెండింటినీ ఆహారపదార్థాలుగా తయారుచేస్తారు. ఆకుపచ్చని రంగులో ఉండే కాయ మంచిదని చెప్పారు. కాయ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కానీ, సొర ఆకులతో బెంగాలీలు ముద్దకూర / పొడికూర వండుకుంటారు. వేడిని తగ్గించటంలో సొరకాయతో సమానంగా పనిచేస్తాయి. మిక్సీపట్టి రసం తీసి రసం పొడి వేసి చారు (రసం) కాచుకోవచ్చు. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి.

ఆరికల అన్నం : ఆరికలు మనకి ప్రాచీన ధాన్యమే! ఇవి వర్షాధారపు భూముల్లో పెరుగుతాయి. వీటిని సంస్కృతంలో "కోద్రవ" అంటారు. "ఆళ్లు" అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. కన్నడం వాళ్లు 'బరుగు' అని, తమిళులు వరగు అని అంటారు. ఇవి రాగి గింజల మాదిరే వుంటాయి కానీ కొద్దిగా తెల్లగా వుంటాయి. వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు. పిండి పట్టించుకొని రొట్టెలు కాల్చుకోవచ్చు. బియ్యపు పిండికి బదులుగా ఆరికల పిండిని కలిపి అట్లు, రొట్టెలు కాల్చుకోవచ్చు. ఆరికలు రుచికరంగా వుంటాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. శరీరానికి తేలికదనాన్నిస్తాయి. శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గిస్తాయి. ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారికి మంచి చేస్తాయి. అమీబియాసిస్, పేగుపూత మొదలైన జీర్ణకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఆరికలతో చేతనైన వంటకం చేసిపెట్టండి. తప్పకుండా మేలు కలిగిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి, బీపీ కలుగుతుంది. వ్యాధి, స్థూలకాయం, కొవ్వు వ్యాధులతో బాధపడే వాళ్లు ఆరికల్ని తింటే కొవ్వు వికారాలు నెమ్మదిస్తాయి.

ఉలవల పప్పు : "కులుత్థ పూపోవాతఘ్నః కటుఃపాకే కషాయకః కఫా విరోధీ, శుక్రా సకరోష్మ శ్వాస కాసమత్, శుక్రా శ్మరీ హరః పిత్త కారకః కథితోన్నభిః" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఉలవల గుణాలను చెప్పింది. ఉలవలను కూడా కందిపప్పు లాగా పప్పు వండుతుంటారు. ఉలవల్లో వగరు రుచి ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాత వ్యాధులున్న వాళ్లు ఉలవలను కందిపప్పులాగా అన్ని రకాలుగా వండుకొని తింటే గొప్ప ఫలితాలు చూడవచ్చు. కీళ్లవాతం తగ్గుతుంది. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బస వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లకి తప్పనిసరిగా వండిపెట్టవలసిన ఔషధం. ఉడికించిన గుగ్గిళ్లను తాలింపుపెట్టి కూరలాగా కూడా చేసుకోవచ్చు. కందిపొడిగా ఉలవపొడిని తయారుచేసుకోవచ్చు. దోరగా వేయించినందు వలన ఉలవల్లోంచి మంచి "అరోమా" (సుగంధం) బయటకొస్తుంది. వేయించి, రుబ్బి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. ఉలవలు, బియ్యం కలిపి వండి తాలింపు

పెట్టిన పులగం, ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవల సూపు (గంజి) ఉలవ పులుసు, ఉలవ పప్పుచారు... ఇలా ఎన్నో తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎర్ర ఉలవలే శ్రేష్ఠమైనవి.

ఉసిరికాయల వడియాలు : ఆమలకి పేరుతో దొరికే పెద్ద ఉసిరికాయలు చవకగా దొరుకుతున్న రోజుల్లో సాధ్యమైనన్ని సేకరించి నీళ్లలో కడిగి, ఒకపూట నానబెట్టండి. లోపలి గింజ తీసేసి పైనున్న గుజ్జును తీసుకొని, తగినంత మినపప్పును నానబెట్టి కలిపి, రెండింటినీ గ్రైండరులోనో, రోట్లోనో వేసి రుబ్బి తగినంత ఉప్పు / సైంధవ లవణం, తగినంత మిరియాల పొడి కలిపి ఆ పిండితో వడియాలు పెట్టుకొనే వాళ్ళు. ఈ వడియాలు పులుపు, వగరు, తీపి రుచులు కలిగి వుంటాయి.

షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి ఈ వడియాలు గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

పొట్టనొప్పి, కడుపునొప్పి, కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. నోటికి అన్నహితవుకు కలిగిస్తాయి. ఆకలిని పుట్టిస్తాయి.

అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇవి తినదగినవి. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలంగా బాధించే వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఇవి చాలా మేలును కలిగిస్తాయి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గేందుకు తోడ్పడతాయి. ఉసిరిక వడియాలు అతిగా నూనెలో వేయించటం కన్నా దోరగా కొద్దిపాటి నూనెలో వేగితే సరిపోతుంది.

ఉల్లికాడల కూర : వాతవ్యాధుల్లో ఇవి ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. విరేచనాన్ని, మూత్రాన్ని అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. మేలు కల్గించేవి. ఉల్లిపాయలు తిననివాళ్ళు కూడా ఉల్లికాడలు తినవచ్చు.

ఉసిరికాయ పచ్చడి : ఆమలకీ అని పిలుస్తాం. కొంత మంది ఉసిరికాయని తొక్కుడు పచ్చడి లేదా నల్ల పచ్చడి పేరుతో నిలవపచ్చడిగా పెట్టుకుంటారు. ఇది బీపీని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాలను నెమ్మదింపచేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిమీద దీని ప్రభావం అమోఘం. వేడిని తగ్గించటంలో గొప్ప ఔషధంగా పని చేస్తుంది. ఉసిరికాయలతో ఆవ పిండి కలిపి ఆవకాయ పద్ధతిలో ఊరగాయ కూడా పెట్టుకుంటారు. ఇది బాగా వేడిచేసే స్వభావం కలిగి ఉంటుంది.

ఉసిరికాయలను తరిగి, గింజలు తీసేసి, కాయ గుజ్జుతో పులిహోర చేస్తారు. లేదా పప్పు, పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు. పుల్లపుల్లగా, వగరు రుచితో కూడి వుంటుంది. ఇలాంటి రుచుల మీద ఇష్టం కలిగించుకొంటే శరీరానికి మేలుచేసే ఆహారం తీసుకున్న వాళ్ళమౌతాం గదా! ఉసిరికాయ బెరడుతో సమానంగా పసుపు

కొమ్ములు తీసుకొని రెండింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడిని ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే షుగర్ వ్యాధి బాగా అదుపులోకి వస్తుంది. 'నిశామలకీ చూర్ణం' పేరుతో ఇది మందుల షాపులో దొరుకుతుంది కూడా! నిశ అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే ఉసిరికాయ! ఇంట్లో చేసుకొనేందుకు వీలైనదే కాబట్టి ఎవరికివారు తయారుచేసుకోవచ్చు. ఎండిన ఉసిరికాయలు కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతాయి కూడా!

కలువపూల కూర : కలువ పూలు, తామరపూలు, గులాబీ పూలు, మందారపూలు బాగా చలవచేస్తాయి. ఇవి ఆహారపదార్థాలుగా తయారు చేసుకోదగినవిగానే ఉంటాయి. మెత్తగా గుజ్జులా చేసి తీపి పాకం కలిపి ఇష్టమైన స్వీటులాగా చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో వేడిని, వాతాన్ని తగ్గించటం, రక్తస్రావాలను అరికట్టటం, బీపీని నెమ్మదింప చేయటం కడుపులో మంటనీ, శరీరంలో తాపాన్ని తగ్గించటం, మలబద్ధతను పోగొట్టి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోవటానికి దీన్ని తరచూ తినటం ఒక మంచి అలవాటు. క్యాన్సరు లాంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారిలో రేడియేషను, ఇతర ఔషధ చికిత్సలకు శరీరం తట్టుకోలేనంత వేడి కలుగుతుంది. అలాంటప్పుడు వీటితో ఉపాయంగా ఏదైనా ఆహార పదార్థాన్ని తయారుచేసి ఇవ్వటం విజ్ఞత. ఏమీ తట్టకపోతే, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం లాంటివి చేర్చి, ఈ పూలతో పరమాన్నం, చారు కాచుకోవచ్చు. ఇంకా మీకు తట్టిన రీతిలో ఏదైనా వంటకం చేసుకోవచ్చు. కూరల కోసం కేవలం కూరగాయల మార్కెట్టు మీద ఆధారపడితే మధ్య దళారీల దోపిడికి మనల్ని మనం అర్పించుకున్నట్టే! ఇలాంటి ఉపాయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవటం చాలా అవసరం.

కలవదుంపల కూర : ఊరి చెరువుల్లో కలువ పూలో, తామర పూలో తప్పకుండా వుంటాయి. తామర, కలువ కాండాలు గొట్టాల్లా వుండి నీళ్లపైన ఆకులు తేలుతుంటాయి. లోపల నేలలోకి దుంపలు పాతుకుని వుంటాయి. ఈ దుంపలు కంద దుంప లాగానే రుచికరంగా వుంటాయి. కందని తినాలంటే సరిపడుతుందో లేదోనని వందసార్లు ఆలోచించాల్సి వుంటుంది. కానీ, కలువ, తామర దుంపల విషయంలో ఆ విధమైన భయం అక్కరలేదు. అమితమైన చలవనిచ్చే ఈ దుంపలు ప్రకృతి మానవుడికి ప్రసాదించిన వరాలలో ముఖ్యమైనవి. వాటిని ఉపయోగించుకోకపోవటం మన దురదృష్టం. కంద దుంపతో రకరకాలుగా కూరలు చేసుకున్నట్లే తామర, కలువ, అరటి దుంపలతో కూడా చేసుకోవచ్చు. తరచూ

గర్భస్రావం అయ్యే స్త్రీలకు (Habitual Abortion) ఈ దుంపల్లో ఏది దొరికినా తప్పకుండా వండిపెడితే, గర్భాశయంలో వేడి దోషం తగ్గి, గర్భాశయం శక్తిమంతం అవుతుంది. రక్తస్రావానికి సంబంధించిన ఏ వ్యాధితో బాధపడే వారికైనా కలువ, అరటి, తామర దుంపలు మేలు కలిగిస్తాయి.

కర్బూజా (తర్బూజా) గింజలు : తర్బూజా పండు, గుమ్మడి పండు, సొరకాయ ఇలాంటి వాటిలోంచి గింజల్ని తీసి కడిగి ఎండబెట్టి, వీలైతే పొట్టు తీసి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వారంలో రెండుమూడు సార్లైనా ఈ పొడిని పాలలో వేసి పాయసం కాచుకొని తాగవచ్చు. ఒక మనిషికి అరచెంచా మోతాదులో వచ్చేలాగా కర్బూజా గింజల పొడిని కలపాలి.

యునానీ వైద్యులు ఈ గింజల పొడిని వీర్యవృద్ధికర ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. పురుషులలో వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్న వారికి ఇది రోజూ తీసుకుంటే, కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. వీర్యంలో వేడి ఎక్కువగా ఉండటం వలన కణాలు ఎక్కువ సంఖ్యలో మరణించి, సంతాన ప్రాప్తి తగ్గిపోతుంది. తర్బూజా గింజలు, సొరగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, దోస గింజలు ఇవన్నీ వీర్యానికి చలనానిచ్చి కణాలను కాపాడతాయి. లైంగిక శక్తిని, దేహపుష్టిని కల్గించటానికి తోడ్పడతాయి.

కాకర ఆకుల కూర : కాకర కాయలే కాదు ఆకులతో కూడా వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. కాకరకాయలో లేని సుగుణాలు వీటి ఆకులకున్నాయి. ఎలాంటి చెడునూ కల్గించవు. పైత్యాన్ని, ఉబ్బరాన్ని, ఎసిడిటీనీ తగ్గిస్తాయి. క్షయరోగులకు, క్షీణింప చేసే వ్యాధులకూ మేలు చేస్తాయి. కడుపులో నులి పురుగులను పోగొడుతుంది. కాకరకాయలతో కలిపి కూరగానూ, పులుసుగానూ వండుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి స్థూలకాయం ఉన్నవారికి దీని అవసరం ఎంతైనా ఉంది. బోదవ్యాధి పైన పనిచేస్తుంది.

కొండపిండి ఆకు : ఈ చెట్టు తెలుగునేల మీద సర్వత్రా పెరుగుతుంది. రోడ్డు పక్కన పెరిగే మొక్క, తేలికగా దొరుకుతుంది. దాని ఆకులు, పూలు కూరగా వండుకొని తినటానికి అనువుగా వుంటాయి. పొన్నగంటి, గలిజేరు మొదలైన ఆకు కూరల్లా వండుకోదగినవిగా వుంటాయి. తరచూ ఈ కూరని తింటూ వుంటే చలవచేస్తుంది. కొద్దిగా వగరూ, చేదు రుచుల్ని కలిగి వుంటుంది. జీర్ణకోశ వ్యవస్థని, మూత్రవ్యవస్థని శోధిస్తుంది. అంటే, దోషాలను కడిగి, తట్టలకెత్తి పారబోస్తుందన్నమాట. మల మూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చూస్తుంది. మొలలు, గడ్డలు, మూత్రాశయ వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువ. గుండెజబ్బుల్లో మంచి చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మూత్రాశయంలో

రాళ్ళు ఉన్నవారికి ఇది బాగా తోడ్పడుతుంది. రాయిని పగలగొట్టడం గానీ, బయటకు వెళ్ళగొట్టడంగానీ చేస్తుంది. స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులు, తెల్లబట్ట వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది దివ్యౌషధం. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి బాగా సాయపడుతుంది.

గంగపావిలాకు కూర : దీన్నే పావిలాకు అని గంగబాయిలాకు అనీ పిలుస్తుంటారు. ఇది పొలం గట్లమీద, వాడకుండా వదిలేసిన ఖాళీ స్థలాల్లోనూ ఉచితంగా పెరిగే చిన్న మొక్క. పులుసుకూర, పచ్చడి లాంటివి దీనితో చేసుకుంటారు. పొడికూర రుచిగా ఉంటుంది. గంగపాయలాకుని ఆహార పదార్థంగా వండుకుని తింటే, జీర్ణకోశవ్యాధుల్లో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అన్ని జబ్బుల్లోనూ తినదగిన ఆహారపదార్థం. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి ముఖ్యంగా దీన్ని తరచూ వండిపెట్టడం అవసరం. రక్త దోషాలు, విషదోషాలకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ఆకుకూరల్లోకెల్లా గుణవంతమైనదని చెప్పవచ్చు. ఇలాంటి అమృతాలను పిచ్చిమొక్కలుగా భావించటం నాగరికత అనిపించుకోదు కదా! సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్ ఉన్నవారికి మంచిది.

గుమ్మడిపూల పులుసు : ఎర్ర గుమ్మడి కాయల్ని పులుసుగా కాచుకొని గాని, ముద్దకూరగా గానీ చేసుకొని చాలామంది ఇష్టంగా తింటారు. గుమ్మడి కాయ లేకపోతే పెళ్ళి విందు సంపూర్ణం కాదని చాలామంది నమ్మకం. గుమ్మడికాయే కాదు, గుమ్మడి ఆకు, పూలు కూడా కాయలాగానే వండుకోదగినవే! గుమ్మడి పూలతో పొడికూర గానీ, పులుసుకూరగానీ చేస్తుంటారు. ఇంకే ఉపాయమూ తట్టకపోతే మినపప్పుతో రుబ్బి వడియాలు పెట్టుకోవటం మంచి ఉపాయం. ఆ వడియాలను సాతాళించి కూరగా చేసుకోవచ్చు. బాగా చలవచేసే గుణం వీటికుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టటం, మూత్రాశయ వ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో చలవనిస్తాయి. గుమ్మడికాయ హల్వా చేస్తుంటారు కదా! గుమ్మడి పూలతో కూడా హల్వా చేసుకోవచ్చు. బలకరం, ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మంచిది.

గుంటకలగర ఆకుల కూర : దీన్ని భృంగరాజం అంటారు. ఇవి కూడా పప్పు, పచ్చడి లాంటి వంటకాలు చేసుకోవటానికి పనికొచ్చేవే. పులుసుకూరగాని, గోంగూరతో కలిపి పచ్చడిగానీ చేస్తారు. శరీరంలో విష దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. చర్మవ్యాధులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధుల్లో గుంటకలగరాకు వలన ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. ఈ మొక్క సమూలంగా తీసుకొని తయారుచేసిన ఔషధాలు సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్‌లాంటి వ్యాధుల మీద పనిచేస్తాయి. రక్తహీనత ఉన్నవారికి గుంటకలగర తప్పకుండా పెట్టాలి.

గుమ్మడి ఆకుల కూర : ఎర్రగుమ్మడి లేదా తియ్య గుమ్మడి ఆకుల్ని కూడా కూరగా వండుకోవచ్చు. వాత వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. జ్వరాలు, శరీరానికి నీరు పట్టటం, అజీర్తి ఉన్న వారికి తప్పకుండా పెట్టదగిన కూర ఇది. తోటకూరలాగా వండుకోవచ్చు.

చక్రవర్తి ఆకుల కూర : గ్రామీణులను అడిగి ఈ మొక్కను గుర్తించవచ్చు. తేలికగానే దొరుకుతుంది. అజీర్తి, కడుపులో నులిపురుగులు, అమీబియాసిస్, పేగుపూత మొదలైన జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. ఇది అన్ని దోషాలకూ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

చింతచిగురుతో వంటకాలు : ఒకప్పుడు రహదారులకు అటూ ఇటూ చింతచెట్లు కొల్లలుగా ఉండేవి. రహదారుల పెంపు మొదలెట్టిన తరువాత చెట్లు కొట్టేయడంతో చింత చెట్టు అపురూపం అయ్యింది. వాటిస్థానంలో నీడచెట్లు పెంచుతున్నారు. అవి భూమిలో నీటిని తాగేస్తాయి. తప్ప మనకు ఎలాంటి ఉత్పత్తుల్నీ ఇవ్వని మొక్కల్ని పెంచటం నిస్సందేహంగా అనాలోచితమే! చింతచిగురు చింతపండుకన్నా మేలైంది. చింతపండులో షుగర్ వ్యాధిని పెంచేగుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకని చింత చిగురుని ఎండబెట్టి ఆ పొడిని పులుపు రుచికోసం వాడుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు. అవకాశం వున్న వారు సద్వినియోగపరచుకోవచ్చు కదా!

చేమదుంపల మొక్క ఆకులతో వంటకాలు : చేమాకులు, చేమకాడల్ని కూడా పులుసు కూరలాగా వండుతారు. చేమదుంపల కన్నా ఆరోగ్యవంతంగా పనిచేస్తాయి. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధులకు మంచిది.

జాజికాయ, జాపత్రి : జాపత్రి అనేది కేసరాల్లాగా వుండి వాటి మధ్య జాజికాయ ఒదిగా వుంటుంది. జాపత్రి కన్నా జాజికాయకు గుణాలెక్కువ. ఒకే మొక్కకు సంబంధించిన రెండు వేర్వేరు అంగాలు ఇవి. జాజికాయకు చిరు చేదు, కారం వుంటాయి. తక్షణంగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. గొంతును శుభ్రపరిచి శ్రావ్యంగా చేస్తుంది. వాత, కఫ దోషాలను పోగొడుతుంది. నాలుక మీద జిగురు పోగొట్టి నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. జాపత్రి కూడా ఇంచుమించు ఇవే గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. జాజికాయ ఎక్కువ శక్తిదాయకం. రెండింటినీ మసాలాల్లో కలిపి వాడుతుంటారు. దీన్ని తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే గుండె వేగం తగ్గుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది. జాజికాయ, జాపత్రి చాలా స్వల్పమాత్రలో పచ్చ కర్పూరం కలిపి నూరిన పొడిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట చిటికెడంత పొడిని చిన్నగ్లాసు పాలలో కలిపి, తగినంత పంచదార వేసుకొని తాగితే కమ్మగా నిద్రపడుతుంది. అతిగా తినడం ఎప్పుడూ మంచికాదు.

తమలపాకుల బజ్జీలు : తమలపాకులకున్న ప్రత్యేక లక్షణం ఏమంటే ఇవి ఏ ద్రవ్యంతో పాటుగా తీసుకొన్నామో ఆ ద్రవ్యం అనేకరెట్లు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తుంది. కమ్మని సుగంధం, ఘాటైన రుచి, శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇవ్వటం, తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిగేలా చేయటం ఇవి తమలపాకు ముఖ్యలక్షణాలు. ఆకుకూరలతోగానీ, కాయగూరలతోగాని రోటి పచ్చళ్ళు చేసుకున్నప్పుడు వాటితో పాటు రెండు మూడు తమలపాకుల్ని కూడా చేర్చి పచ్చడి చేసుకుంటే, ఆయా కూరల శక్తి రెట్టింపుగా శరీరానికి అందుతుంది. తమలపాకులను రాగి పిండిలో గానీ, జొన్నపిండిలోగానీ, గోధుమపిండిలో గానీ ముంచి బజ్జీలు వేసుకొంటే రుచికరంగా వుంటాయి. కావాలంటే, వాము, జీలకర్ర లాంటివి కూడా ఆ పిండిలో కలుపుకోవచ్చు. నోటి దుర్గంధం పోవటానికి తమలపాకులు గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

తోటకూర గింజలు : తోటకూర గింజలు నల్లగా చిన్నవిగా వుంటాయి. ఇవి కూడా ఆహార పదార్థంగా తీసుకోదగినవే. దానిని పరిమితంగా తీసుకొంటే చాలా వ్యాధుల్లో ఔషధంగా పని చేస్తాయి. ఈ మధ్యకాలంలో వీటిని కొంతమంది పనిగట్టుకుని ప్రచారం చేసి తినిపించటం మొదలెపెట్టారు. వాటి సుగుణాలను అతిగా ప్రచారం చేయడానికి కొంతమంది తెల్లవారేసరికి తమ జబ్బులు తగ్గాలన్నట్టు వరి అన్నం మానేసి, తోటకూర గింజలతో అన్నం వండుకు తినడం లాంటివి చేస్తున్నారు. ఇది ప్రమాదకరం. ఒక చెంచా నుండి రెండు చెంచాలకు మించకుండా రోజుకొకసారి వీటిని వాడుకోవాలి. వాత వ్యాధులన్న వారికి ఇది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ పొడిని చారు పొడిత కలిపిగానీ, సాంబారుల్లాంటివిగాని కాచుకొని ఆహార పదార్థంగా తీసుకోవచ్చు. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకొంటే వేడి చేస్తుంది. తక్కువ మొతాదులో దీర్ఘకాలం వాడుకుంటే గుండెజబ్బులు, రక్తదోషాలు, కడుపులో నులి పురుగులు, శరీరంలో విషదోషాలు తగ్గుతాయి. తోటకూరతో పాటుగా తోటకూర గింజల పొడిని కూడా కలిపి ఆహార పదార్థాలు చేసుకొంటే ఇంటిల్లిపాదికీ మంచిదే తోటకూర గుణాలు రెట్టింపు అవుతాయి.

పల్లేరు కాయల పరమాన్నం : పల్లేరు కాయల్ని, తెలియని వారుండరు. కుంకుడు గింజంత కాయలుండి, గట్టి ముళ్లుంటాయి. వీటిలో చిన్న పల్లేరు, పెద్ద పల్లేరు రెండు రకాలుంటాయి. రెండూ సమాన గుణాలు కలిగినవే! వాటిని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో వేసి పాయసం కాచుకొని

తాగవచ్చు. లేదా టీ పొడితో పాటు కలిపి 'బ్లాక్ టీ' కాచుకొని తాగవచ్చు. పల్లేరు గింజలు మూత్రాశయ వ్యాధులలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

1. మూత్రం పచ్చగా, మంటగా, వేడిగా వెళ్లటం, సరిగా అవకపోవటం లాంటివి తగ్గి, ఉపశమనం కలుగుతుంది.

2. శరీరంలో ఆమ్లత్వాన్ని, వేడిని, ఉడుకునూ తగ్గిస్తుంది.

3. వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. వీర్యానికి చలవనిస్తుంది. తద్వారా ఆ వీర్యం సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడ్తుంది. స్త్రీ పురుషులలో లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది కూడా.

4. సుఖవ్యాధులతో బాధపడే వాళ్లకు మూత్రానిక వెళ్లటం ఒక పెద్ద సమస్యగా ఉంటుంది. పల్లేరు గింజలు మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూస్తాయి.

5. పైత్య వికారాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, పేగుపూత వ్యాధులకు ఇది గొప్ప ఔషధం. నోటిపూతని, పేగుపూతని తగ్గిస్తాయి. లివ్ జబ్బుల్లో వచ్చే వాపుని, ఉబ్బునీ, శరీరానికి నీరు పట్టటాన్నీ తగ్గిస్తాయి.

6. యునానీ వైద్యంలో లైంగిక శక్తిని పెంచే ఔషధాలలో పల్లేరు కాయల్ని ప్రముఖంగా చెప్తారు.

ఎండించిన పల్లేరు గింజల్ని దంచిన పొడిని పాయసంలో గాని, చారు, పులుసుల్లో గానీ, హల్వా లాంటి స్వీట్లలో గానీ కలిపి తరచూ తీసుకొంటూ ఉండాలి. ఒకటి నుండి రెండు చెంచాల మోతాదులో ఈ పొడిని రోజుకొకసారి తీసుకోవచ్చు.

పారిజాతం ఆకులతో పచ్చడి : పారిజాతం పూలమొక్క పెరట్లో పెరిగేదే! పట్టణాల్లో వెదికి ప్రయోజనం లేదు. సూర్యకిరణం కూడా సోకడానికి వీల్లేనంత చిక్కగా, దట్టంగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి మధ్యతరగతి పట్టణాల్లో, పల్లెల్లోనూ వీటి గురించి ప్రయత్నించవచ్చు.

పారిజాతం ఆకుల పచ్చడి లేదా కూరని మీకు ఇష్టమైన రీతిలో వండుకొని తినండి. పరిమితంగా తినండి. కీళ్ళవాతం, నడుం నొప్పి, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, మెడనొప్పి, వగైరా బాధలతో సతమతమయ్యేవారికి ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతతనిస్తుంది. ఆర్ ఎ ఫ్యాక్టర్ను పాజిటివ్ వచ్చి, కీళ్ళు బాగా పట్టుతప్పిన స్థితిలో ఉన్న వారికి ఇది ఔషధంలా పని చేసే ఒక గొప్ప ఉపాయం.

పిల్లిపీచర దుంపలు : ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రంలో అత్యంత శక్తిదాయకమైనవిగా చెప్పిన మూలికలతో పిల్లిపీచర ముఖ్యమైంది. దీన్ని 'శతావరి' అని కూడా అంటారు.

శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఔషధాలలో శతావరిని కూడా తప్పకుండా కలుపుతారు. వాటికి ఎలాంటి ఇబ్బందికరమైన రుచి, వాసన ఉండదు. కాబట్టి ఈ దుంపల్ని పచ్చివిగానూ, ఎండించి చూర్ణంగానూ వాడుకోవచ్చు. చలవచేసే దుంపల్లో ఇవి శక్తిమంతమైనవి. కూరగానో, పప్పుగానో, పచ్చడిగానో రుబ్బి వడియాలుగానో చేసుకోగలగడం ఒక యుక్తి. వీటిని ప్రకృతే మనకు వరంగా ఇచ్చింది. ఉపయోగించుకోగలగడం మన చేతుల్లో వుంది. రక్తస్రావాలు ఆగటానికి, విరేచనాలు ఆగటానికి, వేడి తగ్గటానికి, మూత్రం తెల్లగా మంటలేకుండా వెళ్లటానికీ ఈ దుంపలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చే న్యూరోపతి లక్షణాలను అదుపులో పెట్టుకోవటానికి పిల్లిపీచర వేళ్లు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. తరచూ ఫిట్స్ వచ్చేవాళ్లు, హిస్టీరియా లాంటి వ్యాధులతో బాధపడే వాళ్ళు పిల్లిపీచరవేళ్లను వండుకోవడం అవసరం. పేగుపూతని తగ్గించుకోవటానికి, రాకుండా చేసుకోవటానికి పిల్లిపీచర నమ్మకోదగిన ఒక మంచి ఉపాయం, పిల్లిపీచరని వండేప్పుడు మిరియాలు, జీలకర్ర తగుపాళ్లలో చేర్చి వండుకోవటం మంచిది. ఈ దుంపల గుజ్జుని నెయ్యి వేసి వేయించి పంచదార పాకం పట్టి జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా, కిస్మిస్ లాంటివి కలుపుకొని, పిల్లలకు ఇష్టమైన స్వీటు చేసి రోజూ ఒక లడ్డూ ప్రమాణంలో పెడితే, పిల్లలు కాంతి మంతంగా పెరుగుతారు. తెలివితేటలు రాణిస్తాయి. సంతానం కలగని పురుషులకు ఇది దివ్యౌషధం. వీర్యవృద్ధినీ, వీర్యంలో వీర్యకణాల వృద్ధినీ కలిగిస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. కష్టపడైనా సరే ఈ దుంపల్ని సంపాదించుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

పొన్నగంటి ఆకుకూర : ఇటీవలి కాలంలో ఈ ఆకుని కొద్దికొద్దిగా వాడుకోవటం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ఇది బీపీని తగ్గిస్తుంది. కంటి వ్యాధులకు మేలు చేస్తుంది. మొలలు ఉపశమిస్తాయి. రకరకాల రక్తస్రావాలతో బాధపడేవాళ్ళు పొన్నగంటి కూర తరచూ తినటం మంచిది. బాగా చలవ చేస్తుంది. అన్ని వ్యాధులలోనూ దీన్ని పథ్యంగా చక్కగా వండుకుని తినవచ్చు.

పొట్ల ఆకుకూర : పొట్లకాయకి ఏ గుణాలున్నాయో పొట్ల ఆకుకూరకు అవే గుణాలున్నాయి. పొడికూర వండుకోవచ్చు. మన పూర్వీకులు ఇలాంటివి చక్కగా తిన్నారు. బలంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ జీవించారు. యాంటీ బయెటిక్స్ అవసరం లేకుండా షష్టిపూర్తి, అమృతోత్సవాలు జరుపుకోగలిగారంటే వారి ఆరోగ్య రహస్యం ఏమిటో తెలుసుకోవటం అవసరమే కదా! శరీరంలో 'వేడి' వలన కలిగే బాధలు ముఖ్యంగా రక్తపోటు, కాళ్ళూ చేతులమంటలు, కడుపులో మంట, మూత్రంలో

మంట, విరేచనంలో మంట, తరచూ జ్వరం వచ్చేలా ఉండటం లాంటి బాధలకు కాయలు, ఆకులు రెండూ నివారక ఔషధాలుగా పనిచేసే ఆహార ద్రవ్యాలు.

నల్లేరు కాడల కూర : నల్లేరు కాడ నాలుగు పలకలుగా ఉండి కంపలమీద పాకుతూ పెరిగే తీగజాతి మొక్క, రోడ్డు పక్కన ఉచితంగా పెరుగుతుంది. నాలుగు కాడ మీది బెరడు కోణాలు గీకేసి, తోటకూర కాడల్లా కూరగా వండుకుంటారు. ఇష్టమైనవాళ్ళు వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు కూడా! నల్లేరు కాడలతో పెరుగుపచ్చడి, పచ్చడి వగైరా చేసుకోవచ్చు. మినపప్పుతో కలిపి రుచికరమైన అట్లు, గారెలు వేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా నలభైలు దాటిన స్త్రీలకు ఎముకలు గుల్లబారే పరిస్థితి వస్తుంటుంది. ఈ పరిస్థితిని నివారిస్తుంది.

నేతిబీర ఆకులతో కూర : సొరకాయ, దోసకాయ, కాకరకాయ, పొట్లకాయల్లాంటి కూరగాయలు మాత్రమే వండుకోవటానికి పనికొస్తాయనేది సరైన అవగాహన కాదు. ఈ మొక్కల ఆకులు లేతగా ఉండేవి కూడా కూర, పప్పు, పచ్చడి వగైరా తయారుచేసుకోవటానికి, కాయలతో సమానమైన గుణాలు పొందటానికి, ఔషధ ప్రయోజనాలు సాధించటానికి అనువుగా ఉంటాయి. తినకూడనివి కానప్పుడు, తినటానికి రుచిగా వున్నప్పుడు, తిన్నందువలన శరీరానికి మేలు కలుగుతున్నప్పుడు కమ్మగా వండుకోవటానికి అడ్డంపడ్తున్నదేవిటో అర్థంకాదు - మనం అడగటం మొదలుపెడితే మార్కెట్ల నిండా ఈ కూరగాయలతోపాటు వీటి ఆకులు కూడా తెచ్చి అమ్మకానికి పెడతారు. నేతిబీర ఆకులతో కూర వండుకోవటానికి అనువుగా ఉంటుంది. శరీరతత్వాన్ని సౌమ్యపరుస్తుంది. అంటే విషదోషాలు లేకుండా చేస్తుందన్నమాట! పైత్యాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తుంది. బీపీ, షుగర్, గుండె జబ్బుల్లో మేలు చేస్తుంది.

బలుసాకుల కూర : బతికుంటే బలుసాకునైనా తినిబతకొచ్చు అనేది తెలుగు సామెత. అమితమైన బలాన్నిచ్చే "శాకం" ఇది! ముందు ప్రాణం నిలబడితే, బలం కోసం ఏమున్నా లేకపోయినా బలుసాకులు తిని సంపాదించుకోవచ్చుని దీని భావం. అన్ని జబ్బుల్లోనూ పెట్టదగిన ఆహారద్రవ్యం. పొడి కూర, పులుసుకూర, పచ్చడి లాటివి తయారు చేసుకోవచ్చు. గ్రామీణ రైతాంగానికి ఈ మొక్క బాగా తెలుసు. రుచిగా తయారుచేసుకోవటానికి మనం యుక్తిని ఉపయోగించగలగాలి. షుగర్ వ్యాధి, మూత్రపిండాల వ్యాధి, జీర్ణకోశ వ్యాధులున్న వారికి దీన్ని ఔషధంగా తరచుగా వండిపెట్టవచ్చు. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఔషధమే! పరిమితంగా తినటం మంచిది. కష్టంగా అరుగుతుంది.

ములక్కాడల ఆకులతో పులుసు : ఎవరినైనా ములక్కాడలడిగితే బాధపడతారు గానీ, ఆకునడిగితే నిక్షేపంగా కోసుకోమంటారు. లేత ములగాకు - తోటకూర మాదిరి అన్ని వంటకాలు చేసుకోదగినదిగా ఉంటుంది. కందిపప్పు వేసి పొడికూరగానో, పులుసుకూరగానో, సాంబారుగానో కాచుకోవచ్చు. ములక్కాడలు వేసిన రుచి, సుగంధ గుణాలు కూడా ఈ ములగాకులతో చేసిన వంటకానికి ఉంటాయి. వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి మందు. ముఖ్యంగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పితో బాధపడే వారు తప్పనిసరిగా ములగాకును తీసుకోవాలి.

వంకాయ శరీరానికి సరిపడదా?

దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, ఎగ్జిమా లాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు సహజంగానే వంకాయల్ని తినడం మానేస్తారు. వంకాయలు ఎలెర్జీని కల్గిస్తాయనే భయం మనలో చాలామందికుంది.

'ఓరల్ ఎలెర్జీ సిండ్రోమ్' అనే వ్యాధిపైన 2008లో 741 మంది భారతీయుల మీద చేసిన పరిశోధనల్లో 10% మందికి వంకాయ సరిపడటం లేదని తేలింది. వారిలో 1.4% మందికి తిన్న గంటలోపే రియాక్షన్ మొదలైనట్లుగా కూడా గమనించారు. వంకాయలో వుండే కొన్ని ప్రోటీన్ పదార్థాలు ఈ ఎలర్జీలు రావటానికి కారణంగా గుర్తించారు. ఎక్కువసేపు ఉడికించడం లేదా నిప్పు మీద కాల్చడం వలన కొంతవరకూ ఈ ఎలెర్జీని తగ్గించవచ్చని అంటారు. ఏమైనా, శరీరానికి సరిపడని వ్యక్తులు దీన్ని దూరంగా వుంచటమే మంచిది.

వాము : వాము ఆకుల గురించి మనం చెప్పుకొన్నాం. వాము గింజల్ని 'వాము' అంటారు. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటంలోనూ, పేగులను సంరక్షించటంలోనూ, కడుపునొప్పి తగ్గించటంలోనూ ఒక మిలటరీ అధికారిలా ఇది పనిచేస్తుంది. కారం, వగరు రుచులు ఇందులో ఎక్కువగా వుంటాయి. అందుకని వేడిచేసే స్వభావం కలిగి వుంటుంది.

వాత, కఫ వ్యాధులున్న వారికి ఇది ఎక్కువ మేలు చేసి, ఔషధ ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. కడుపు లోపల ఉండే లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాస్ లాంటి అవయవాలలో వాపుని తగ్గించడంలో వాముకు మంచి పాత్ర వుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో వాము దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. వాములోపలి సారాన్ని "వాంపువ్వు" అంటారు. వాము రుచిని బట్టి ఏఏ కూరల్లో కలిపి వండుకుంటే బావుంటుందో చూసుకుని వాముని ఒక ఆహార పదార్థాలు తింటున్నప్పుడు విషదోషాల నుంచి బయటపడటానికి

అవకాశం ఉంటుంది. పెరుగు పచ్చడి, మజ్జిగ పులుసులతో పాటు శెనగపిండి కలిపి వండే వంటకాలలో తేలికగా అరిగేందుకు వాము కూడా కలిపి వండుకోవటం ఒక మంచి అలవాటు!

శొంఠి: అల్లాన్ని ఎండిస్తే శొంఠి అవుతుంది. కానీ, రెండింటిలో అల్లంకన్నా శొంఠిలో సౌమ్యత ఎక్కువ. పేగుల్లో అల్లం ఉద్రేకం కలిగిస్తుంది. శొంఠి పేగుల్ని సౌమ్యపరుస్తుంది. మలం ఉండలు కట్టుకుని రాయిలాగా బిగుసుకుపోయే విధంగా ఉన్నప్పుడు 'మలబద్ధత' ఏర్పడుతుంది. ఈ రాయిలా అయిన శొంఠి మలాన్ని భేదిస్తుంది. అల్లం దాన్ని ఫ్రీగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. వాతపు నొప్పులతో బాధపడేవారికి శొంఠి ఎనాల్జిన్ బిళ్ళలా నొప్పిని తగ్గించే గుణం కలిగి ఉంటుంది. అల్లాని కన్నా శొంఠికి ఔషధ ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. నోటికి రుచిని కలిగిస్తుంది. అన్నం తినాలనిపిస్తుంది. వాత దోషానికి విముక్తినిస్తుంది. కఫ వ్యాధుల్లో తక్షణం ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. శొంఠిని పాలలో వేసుకొని పంచదార కలిపి తాగవచ్చు. లేదా మజ్జిగలో కలిపి ఉప్పు వేసుకుని తాగవచ్చు. టీ లాగా తాగవచ్చు కూడా. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ముద్దగా అన్నంలో ఈ శొంఠి మిశ్రమాన్ని కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే, ఆహారంలోని దోషాలు శరీరానికి సోకకుండా కాపాడుతుంది. రోజూ మొదటి రెండు ముద్దలూ శొంఠి పొడితో తినేవారికి జీర్ణకోశ వ్యాధుల దరిదాపుల్లోకి రాకుండా ఉంటాయి.

వంటింటి మందులు

అమీబియాసిస్

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారు మంచినీళ్ళను బాగా పొంగులొచ్చి మరిగేటంతవరకూ కాచి చల్లార్చి ఆ నీటిని తాగటం శ్రేయస్కరం. వేలుపెట్టి చూసి కాగాయనుకొని తాగితే ప్రయోజనం ఉండదు. మరగకాచి చల్లార్చిన నీటిని సీసాల్లో పట్టుకుని ఫ్రిజ్జులో ఉంచి తాగవచ్చు. లేదా కుండలో భద్రపరచుకోవచ్చు. భోజనానికి ముందు మరగకాచిన నీటిని ఒక గ్లాసు తాగితే షొట్టని సౌమ్యపరుస్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు కూరగా వండుకోవటానికి పనికివచ్చే లేత అరటికాయలతో పెరుగుపచ్చడి చేసుకుని రెండు పూటలా తింటే వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మారేడుకాయ లోపలి గుజ్జునీ, వెలగపండు లోపలి గుజ్జునీ సమానంగా కలిపి పెరుగు పచ్చడి లాగా చేసుకొని రోజూ తింటూ ఉంటే వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది. రక్తం మరియు జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు ఆగుతాయి. మారేడుకాయ, వెలగపండు గుజ్జులతో పంచదార కలిపి పాకం పట్టి తాగవచ్చుకూడా!

అమీబియాసిస్, జిగురు విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడేవారు కప్పు, పెరుగులో చెంచా మెంతులు ఒక గంటసేపు నాననిచ్చి తగినంత ఉప్పు పంచదార కలిపి నమలకుండా తినేస్తే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. రోజుకు రెండు మూడుసార్లుగా తీసుకోవచ్చు. మెంతుల్ని దోరగా వేయించి పెరుగులో నానబెడితే మంచిది.

నీళ్ళ విరేచనాలు

నీళ్ళవిరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మామిడికాయ లోపలి టెంకనిపగలకొట్టి అందులో ఉన్న పప్పుని తీసుకుని పంచదారతో హల్వా చేసుకుని రోజూ రెండు పూటలా తింటూ ఉంటే, విరేచనాలు ఆగుతాయి.

అరికాళ్ల మంటలు

అరికాళ్ల మంటలు తగ్గటానికి కొబ్బరి పూలు దంచి, ఒక చెంచా పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి సగం నీళ్ళు మరిగేంతవరకూ కాచి వడగట్టి తాగాలి.

అలసట

అలసట తగ్గటానికి ద్రాక్ష లేదా యాపిల్'తో చేసిన వినెగర్ బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. పళ్ళ రసాలను లేదా తాటి కల్లుని ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో పులియబెట్టి వినెగర్ తయారు చేస్తారు. ఇది అమితమైన యాసిడ్ గుణం కలిగింది. అందువలన చాలా పరిమితంగా వాడాలి. జావ, గంజి లేదా సూపు తయారు చేసుకున్నప్పుడు కొద్దిగా వినెగర్ కలుపుకు తాగవచ్చు.

ఉబ్బసం

ఉబ్బసం రోగులు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఒక చెంచా మెంతులు నోట్లో వేసుకుని నీళ్లతో మింగేస్తే కఫం అడ్డు పడటం ఆగి ఉబ్బసం ఉపశమిస్తుంది.

ఉబ్బసంతో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ ప్రొద్దునపూట పది తులసాకులు రెండు లేక మూడు మిరియపు గింజలు కలిపి నమిలేయవచ్చు. లేదా దంచి ఉండలు కట్టుకొని తినవచ్చు. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూ ఉంటే ఉబ్బసం ఇంతకు మునుపంతగా రావట్లేదని గమనించగలుగుతారు. తులసి ఆకులు, పువ్వులు, వెన్ను, గింజలు కూడా దగ్గునీ ఆయాసాన్నీ తగ్గించేవిగా ఉంటాయి. వీటితో టీ లాగా కాచుకుని తాగటం కూడా మంచిదే!

ఋతుస్రావం

ఋతుస్రావం అవక, నెలసరి సక్రమంగా రాక బాధపడే స్త్రీలు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఒక చెంచా మెంతులు నోట్లో వేసుకుని నీళ్లతో మింగేస్తే ఋతురక్తం సక్రమంగా అవుతుంది. అధిక రక్త స్రావం అయ్యేవారు తినకూడదు.

ఋతుస్రావం ఎక్కువగా అవుతున్న స్త్రీలకు, అలవాటుగా గర్భస్రావాలు అవుతున్న స్త్రీలకు, మొలల నుండి రక్తస్రావం అవుతున్నవారికీ ఎర్ర కలువ దుంపలతో వండిన వంటకం పెడితే జ్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది. లేదా ఈ దుంపల గుజ్జుతో హల్వా మంచిది!

ఋతుస్రావం సరిగా అవని వారికి వసకొమ్ము పొడి చిటికెడు బ్లాక్ టీలాగా కాచుకుని రోజూ ఒకసారి తాగితే ఋతుస్రావం అవుతుంది అతిగా తాగకూడదు వికారం పెడుతుంది.

ఋతుస్రావం బాగా అవుతున్న వారు మామిడికాయ లోపలి టెంకని పగలకొట్టి అందులో ఉన్న పప్పుని తీసుకుని పంచదారతో హల్వా చేసుకుని రోజూ రెండు పూటలా తింటూ ఉంటే అతిగా రక్తస్రావం కావటం ఆగుతుంది.

ఎక్కిళ్ళు

ఎక్కిళ్ళు తగ్గటానికి ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు)ని మెత్తగా దంచి ఒక చెంచాపొడిని కషాయంగా కాచుకుని తాగితే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

ఎలెర్జీ

ఎలెర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఆగాకర కాయలను తరచూ వండుకుని తింటూ ఉంటే శరీరంలో విషదోషాలు పోయి ఎలెర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ఎలెర్జీ, దగ్గు జలుబు తుమ్ములు మొదలైన వ్యాధుల్లో వసకొమ్మును దంచిన పొడి పావు చెంచా తీసుకుని టీలాగా కాచుకుని తాగితే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

గొంతు వ్యాధులు

కంఠస్వరం బొంగురుగా రావటం, ఎక్కువ మాట్లాడినందువలన వచ్చే గొంతు అలసట ఏర్పడినప్పుడు కొబ్బరిబోండాం నీళ్ళు తాగితే స్వరం మామూలు అవుతుంది.

గొంతువ్యాధులు, గొంతు బొంగురు పోవటం, కీసురుగొంతుతో బాధపడుత్తున్నవారు లేత మామిడి చిగుళ్ళు నాలుగైదు తీసుకుని మెత్తగా గుజ్జుగా చేసి టీలాగా కాచుకుని చిన్నగ్లాసు మోతాదులో రెండు పూటలా తాగుతూ ఉంటే, కంఠ స్వరం పెరుగుతుంది. గొంతులోపల పుండు, నోటి పూత కూడా తగ్గుతాయి.

గొంతు వ్యాధుల్లో కిస్మిసు పళ్ళు, అరటి పళ్ళు కొద్దిగా మిరియాల పొడితో తినండి.

గొంతు వ్యాధులు కలిగినప్పుడు లవంగాలు ఒకటీ లేక రెండు తీసుకుని నములుతూ, రసం మింగుతూ ఉంటే గొంతు నుస తగ్గుతుంది. చిగుళ్ళ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

కడుపులో మంట

కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, కడుపులోనొప్పి బాధలున్నవారు ప్రతిరోజూ రాగులు (చోళ్ళూ, తవిదెలు) మరపట్టించుకున్న పిండిని చిక్కగా జావ కాచుకుని పెరుగు కలిపి బాగా చిలికి, తాగితే ఈ బాధలు ఉపశమిస్తాయి. పెప్టిక్ అల్సర్లలో ఇది మంచి ఉపాయం. రోజూ రెండు పూటలా తాగవచ్చు.

కడుపులో మంట, గ్యాసు, ఉబ్బరం తగ్గటానికి కరివేపాకు పళ్ళ గుజ్జును తీసి కలిపి తినటం వలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ మొదలైన పైత్య బాధలు ఉన్నప్పుడు బుడందోసకాయ ముక్కల్ని దొండకాయలాగానే తరిగి కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించిన కూర తింటే ఇవన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. బుడం కాయలని కూడా వీటిని పిలుస్తారు. కంపల మీద పెరుగుతూ ఉండే తీగ ఇది. లేతకాయ చేదుగా ఉంటుంది. ముదురుకాయ పుల్ల పుల్లగా ఉంటుంది. పళ్ళు మూత్రవ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

కళ్ళకలక, కళ్ళు మంటలు

కళ్ళు కలిగినప్పుడు, కళ్ళు మంటలుగా ఉన్నప్పుడు మరగకాచి చల్లార్చిన గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా పసుపు (కొమ్ములు దంచినది) కలిపి తెల్లను శుభ్రమైన జేబురుమాలుని అందులో ముంచి కళ్ళమీద వేసుకుని పడుకుంటే మంటలు తగ్గుతాయి.

కళ్ళు మంటలు ఉన్నవాళ్ళు తియ్యని కిస్మిసు, ద్రాక్షపళ్ళు, దానిమ్మ పళ్ళు తింటూ ఉండాలి.

కొత్తిమీర కట్టను కళ్ళమీద పెట్టుకుని పడుకుంటే కళ్ళమంటలు తగ్గుతాయి. కళ్ళకలకల్లో ఇది మంచి ఉపాయం.

కీళ్ళవాతం

కీళ్ళవాతం ఎముకల వ్యాధుల్లో ఎముక పదార్థం వృద్ధికి, లేత నల్లేరు కాడలతో వంటకాలు మేలు కలిగిస్తాయి.

కీళ్ళవాతం ఇతర వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి అరటి దూట (అరటి చెట్టు కాండం లోపల ఉండే తెల్లని భాగం) ను పచ్చడిగా చేసుకుని తింటే నొప్పులు

నెమ్మదిస్తాయి. అందులో చింతపండు లాంటివి అతిగా కలపకుండా తయారు చేసుకోవాలి. సాధ్యమైనంత తరచూ తీసుకుంటూ ఉంటే కీళ్ళ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.

కీళ్ళవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులున్న వాళ్ళు ఆవనూనెతో వంటలు చేసుకుంటే శరీరానికి వేడి పెరుగుతుంది కానీ నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి.

కీళ్ళవాతం కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారు కాల్షియం వంటబట్టటానికి ప్రొద్దునపూట ఒక అరగంటసేపు ఎండలో కూర్చోవటం మంచిది.

కీళ్ళవాతం, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గటానికి పారిజాతం ఆకులతో చిక్కని కషాయం కాచుకుని టీ తాగినట్టు రోజూ రెండు పూటలా తాగితే గౌటు, అర్థరైటిస్, కీళ్ళవాతం మొదలైన వ్యాధుల్లో ఉపయోగం కనిపిస్తుంది. పారిజాతం ఆకులతో మీకు తోచిన ఆహార పదార్థాలు కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కీళ్ళవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లకు ఆముదం పువ్వులతో కూర చేసుకొని తింటే నొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి. అలా తినటం ఇష్టం లేనివాళ్ళు పువ్వుల్ని తెచ్చి మెత్తగా గుజ్జులా చేసి మంచి ఎండలో ఎండించి దంచిన పొడిని నేరుగా తేనెతో గానీ చిక్కని కషాయంగా గానీ తీసుకోవచ్చు.

కీళ్ళవాతంలో చింతపండు చాలా పరిమితంగా వేసికాచిన ఉలవచారు, ఉలవల సున్ని, ఉలవల కట్టు, ఉలవల గుగ్గిళ్ళు, ఉలవల గంజి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఉలవలు, సమానంగా బియ్యం వేసి చిక్కని జావ కాచుకుని తరచూ తాగితే, వాత వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. కీళ్ళవాతం, నడుం నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పి, మెడనొప్పి, రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్సు పాజిటివ్ వచ్చి తీవ్రమైన నొప్పులతో బాధపడేవారు పారిజాతం ఆకులను తీసుకోగలిగితే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. పారిజాతం ఆకుల్ని, మిరియాల్నీ ఉప్పునీ తగుపాళ్లలో తీసుకుని నూరి కారప్పొడిగానూ, పచ్చడిగానూ చేసుకుని రోజూ రెండు పూటలా ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల పొడిని తింటూ ఉంటే తప్పక ఫలితం కనిపిస్తుంది.

కీళ్లనొప్పులతో బాధపడేవాళ్ళు గోంగూరనితింటే నొప్పులు పెరుగుతాయి. చింతపండు కూడా నొప్పుల్ని పెరిగేలా చేస్తుంది.. పులుపు కోసం ఈ రెండింటికీ ప్రత్యామ్నాయంగా చుక్కకూరని వాడుకోవటం మంచిది. ఎక్కువగా తింటే ఇది కూడా పులపు స్వభావం కలదే కాబట్టి పైత్యం చేస్తుంది. పరిమితంగా వాడితే తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కూరల్లాంటివి వండేప్పుడు చింతపండు కన్నా చుక్కకూరని వాడుకోవటం మంచిది. చింతచిగురు కూడా ఇలానే మేలు చేసేదిగా ఉంటుంది.

కృశించి పోవటం

కృశించిపోతున్న వారికి, వేడికి ఆర్చుకుపోతున్న వారికి కర్బూజా పండు మంచిది.

కృశించిపోతున్న వారు భోజనం తరువాత నీరుగానీ, పలుచని మజ్జిగ గానీ తాగాలి.

గవదబిళ్ళలు

గవదబిళ్ళలు వచ్చినప్పుడు తమలపాకు పైన ఆముదం రాసి వెచ్చజేసి, వాచిన చోట కాపు పెడితే వాపు నొప్పి ఉపశమిస్తాయి.

గుండెజబ్బులు

గుండెజబ్బులున్న వారికి తీపి ద్రాక్షపండు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జామ, బొప్పాయి, దానిమ్మ పళ్ళు బాగా మేలు చేస్తాయి.

లవంగాలు ఒకటీ లేక రెండు చొప్పున మూడు పూటలా నమిలి రసం మింగుతూ ఉంటే గుండె దడ, కడుపులోపలి నుండి పైకి ఎగదట్టినట్టుగా ఉండటం తగ్గుతాయి.

గోరుచుట్టు

గోరుచుట్టు వచ్చిన చోట పసుపూ సున్నమూ కలిపి ముద్దతో కట్టు గడితే త్వరగా పక్వానికి వచ్చి చీము కారిపోతుంది.

జ్వరం

జ్వరం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కలువపూల రేకులు, ఆకులతో పక్కవేసి రోగిని పడుకోబెడితే త్వరగా వేడి తగ్గుతుంది. జ్వరం తరచూ వస్తున్న వారికి ఎఱ్ర కలువ లేదా తామర దుంపలతో కూర వండుకుని తింటే జ్వర ఉపశమనం కలుగుతుంది. లేదా ఈ దుంపల గుజ్జుతో హల్వా చేసుకుని తినవచ్చు.

జ్వరం తరచూ వస్తున్న వారికి వసకొమ్ముని దంచిన పొడి, మిరియాలపొడి, ధనియాల పొడి కలిపి బ్లాక్ టీలాగా కాచి అరగ్లాసు మోతాదులో రోజూ ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు తాగుతూ ఉంటే జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది. వాడుతున్న మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి.

జ్వరం దగ్గు, జలుబు మొదలైన రైనైటిస్ లక్షణాలలో పసుపు కొమ్ములు దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకుని గ్లాసు వేడి పాలలో కలిపి తగినంత మిరియాల పొడి కూడా వేసి తాగితే ఈ బాధలన్నీ త్వరగా నెమ్మదిస్తాయి.

జ్వరం వచ్చిన ఇంట్లో గుమ్మాలకు, కిటికీలకూ వట్టి వేళ్ల చాపను వ్రేలాడేసి, తడుపుతూ ఉంటే చల్లదనంతో పాటు సువాసన వస్తుంది. రూం ఫ్రెషనర్‌లాగా ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక ఉల్లాసాన్ని ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు పారిజాతం ఆకులు అల్లం వేసి టీ లాగా కాచుకుని తాగితే వెంటనే చెమటపట్టి జ్వరం నెమ్మదిస్తుంది.

జ్వరం విడవకుండా వస్తున్న వారికి గోంగూర పచ్చడి మాదిరిగానే గుంటగలగర ఆకు పచ్చడి చేసి తినిపించండి. లేదా చిక్కని కషాయం కాచి తాగిస్తే లోపల ఇంకా జ్వరంగా ఉన్నట్టనిపించటం ఆగుతుంది.

జ్వరంలో తినటానికి నేరేడు పళ్ళు, కిస్మిసు ద్రాక్ష మంచివి.

తల్లిపాలు

తల్లిపాలు పెరగటానికి పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందల కూరని వండి పెట్టండి. బొప్పాయి కూర కూడా ఇలానే తల్లిపాలను పెంచుతుంది.

తల్లిపాలు పోవటానికి తమలాపాకుని వెచ్చజేసి రొమ్ములమీద కాపు పెడితే తల్లిపాలు తగ్గిపోతాయి. పాలు వద్దనుకున్నప్పుడు చేయదగిన ఉపాయం

తామర

తామర చర్మ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు తులసాకుల్ని మెత్తగా నూరి పట్టిస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది. గోకుడు పళ్ళు దానిమీద లేకపోతే ఈ తులసాకుల్లో నిమ్మరసం కూడా కలుపుకోవచ్చు.

తెల్లబట్ట వ్యాధి

తెల్లబట్టవ్యాధితో సతమతమౌతున్న స్త్రీలకు తెల్ల కలువపూ రేకులను ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో ఒక అరచెంచా మోతాదులో కలిపి తాగితే కుసుమవ్యాధి (తెల్లబట్ట - ల్యుకోరియా) తగ్గుతుంది.

దంత వ్యాధులు

దంతవ్యాధులున్నవారు నేరేడు పండు గుజ్జును పళ్ళకు పట్టిస్తే గార తొలగుతుంది. పళ్ళు కాంతివంతంగా మెరుస్తాయి.

దంత వ్యాధుల్లో పంటి నొప్పితో బాధపడేవారికి పసుపు కొమ్మును దేవుడి దగ్గర దీపం మీద గానీ, గ్యాసు మంటమీద గానీ కాల్చి ఆ మాడుని నమిలితే పంటినొప్పి తగ్గుతుంది.

దద్దుర్లు తగ్గటానికి ఉసిరికాయ (ఆమలకి) లోపలి గింజ తీసేసి, గుజ్జుని మాత్రమే తీసుకుని పసుపు, పంచదార కలిపి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకోవాలి.

నిద్రపట్టని వ్యాధిలో జాజికాయ, జాపత్రి, మరాఠీ మొగ్గలు సమానంగా తీసుకుని అందులో నాలుగోవంతు పచ్చకర్పూరం కలిపి, మెత్తగా దంచి, చిటికెడంత పొడిని గ్లాసు పాలలో వేసుకుని రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు తాగితే కమ్మగా నిద్రపడుతుంది.

నీళ్ళ విరేచనాలు

నీళ్ళ విరేచనాలౌతున్నప్పుడు ఉల్లిపాయ ముక్కలు పెరుగులో వేసి కొద్దిగా మిరియాల పొడి కలుపుకున్న రైతా తింటే వెంటనే విరేచనాలు ఆగుతాయి.

నులిపురుగులు

నులిపురుగులు కడుపులోంచి పోవటానికి పిల్లలకు పెరుగన్నంలో చిటికెడంత వాము పొడి కలిపి తినిపించటం మంచిది.

నులిపురుగులు పిల్లలకు పెద్ద సమస్య! చిటికెడు కన్నా స్వల్ప ప్రమాణంలో వసపొడిని తేనెతో కలిపి వారానికొకసారి తినిపిస్తే నులిపురుగులు పోతాయి.

నులిపురుగులు గురించి ఒక సంగతి : తంజావూరు సరస్వతీ గ్రంథాలయంలో మూడు వందల ఏళ్ళ క్రితం నాటి గ్రంథాలు భద్రంగా ఉన్నాయి. వాళ్ళు వసకొమ్ముని దంచిన పొడిని చిన్న చిన్న మూటలుగా కట్టి, పుస్తకాల బీరువాల్లో ఉంచుతున్నారు. నేను స్వయంగా వారు భద్రపరిచే విధానాన్ని చూడటం జరిగింది. ఈ విధంగా వసకొమ్ము సూక్ష్మజీవుల్నే కాదు, కృమి కీటకాలను కూడా సంహరించే అత్యంత నిరపకాయకర ద్రవ్యం అని అర్థం అవుతోంది. వసకొమ్ముని చిటికెడు కన్నా తక్కువ పరిమాణంలో మనం చిన్న పిల్లలకు, పెద్దపిల్లలకూ, తేనెతో రంగరించి ఇస్తే కడుపులో పెరిగే అన్ని రకాల పురుగుల మీదా పనిచేస్తుంది. తాచుపాములు కూడా వసకొమ్ము ఉన్న చోటుకురావని ఒక నమ్మకం.

నోటిపూత

నోటిపూత, పిప్పిపన్ను మొదలైనవి బాధిస్తున్నప్పుడు కొత్తిమీర రసాన్ని పుక్కిలిస్తే, ఈ బాధలు తగ్గుతాయి.

పసుపుకొమ్ము కాల్చి, ఆ మాదుని నములుతూ రసం మింగితే దగ్గు తగ్గుతుంది.

పిల్లకొచ్చే అనాస వ్యాధి అంటే విరేచనాల వ్యాధిలో వసపొడిని చిటికెడు కన్నా తక్కువ తీసుకుని తేనెతో తినిపిస్తే విరేచనాలు ఆగుతాయి. వసకొమ్మును దేవుడి దగ్గర దీపం మీద కాల్చి సానమీద అరగదీసి, చిటికెడు గంధాన్ని తేనెతో తినిపిస్తే జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

పిల్లల వ్యాధులు

పిల్లల్లో తరచూ వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గటానికి వాము పొడిలో తగినంతగా ఉప్పు కలిపి మొదటి ముద్దగా అన్నంలో కలిపి నెయ్యి వేసి పెట్టండి. కడుపునొప్పి, జీర్ణకోశంలో వచ్చే బాధలు తగ్గుతాయి.

పిల్లల్లో దగ్గు ఆయాసం జలుబు బాగా పట్టి వదలకుండా ఉన్నప్పుడు తమలపాకు ఆముదం రాసి వెచ్చజేసి పిల్లల ఉరోభాగం మీద వీపు మీద కాపుబెడితే కఫం తగ్గి, శ్వాస ఆడి బిడ్డలు హాయిగా నిద్రపోతారు.

పిల్లల్లో మాటలు సరిగా రానప్పుడు వసకొమ్మును అరగదీసి, చిటికెడంత వసగంధాన్ని తేనెతో కలిపి రంగరిస్తే తినిపిస్తే మాటలు వస్తాయి. బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది. విషదోషాలు ఆగుతాయి. పది పదిహేను రోజులకొకసారి ఇలా తినిపించవచ్చు కూడా!

పేగుపూత

పేగుపూత వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు సొరకాయమొక్క లేత ఆకులతో తోటకూర మాదిరిగా పొడికూర వండుకుని తింటే కడుపులో పుళ్ళు మాడతాయి. పచ్చడి కూడా చేసుకోవచ్చు.

పైత్యం కారణంగా తలతిరుగుడు తగ్గటానికి నిమ్మరసం, దానిమ్మ పండు గింజల రసం, కిస్మిసు ద్రాక్ష రసం ఉపయోగపడతాయి.

పైత్యంగా ఉన్నప్పుడు మిగలపండిన అరటి పళ్ళు మెత్తగా గుజ్జు చేసుకుని మిరియాల పొడి, పంచదార తగుపాళ్లలో కలిపి తింటే, వేడి, కడుపులో ఉడుకు (ఇరిటేషను) పైత్యం (ఎసిడిటీ) తగ్గుతుంది.

పొక్కులు, దద్దుర్లు

పొక్కులు దద్దుర్లు, ఏర్పడిన చోట లేత కరివేపాకుని పాలలో ఉడికించి, ఆ పాలను రాస్తే, పొక్కులు ఉపశమిస్తాయి.

బాలింతల వ్యాధులు

బాలింతలకు కాయం చూర్ణం పెట్టటం మంచిది. దీన్నే కట్టేకారం అని కూడా పిలుస్తారు. వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, శొంఠి, దుంపరాష్ట్రం, కళింగరాష్ట్రం, వాయు విడంగాలు, రేవల్చిన్ని, అక్కలకర్ర, మోడి, కరక్కాయలు, వసకొమ్ము, కురాసాని వాము, పసుపుకొమ్ము, వీటిలో దొరికిన వాటిన సేకరించుకుని సమభాగాలలో తీసుకుని మెత్తగా చూర్ణించి నెయ్యి, బెల్లం కలిపి బాగా తొక్కి చిన్న లడ్డూ పరిమాణంలో ఉండ కట్టుకుని రోజూ ఒకటి గానీ రెండుగానీ బాలింతల

చేత తినిపిస్తే వాత వ్యాధులు కలగకుండా ఉంటాయి. గర్భాశయం త్వరగా సంకోచించి బాలింతకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.

బొల్లి : బొల్లి మచ్చలమీద పసుపు మొక్క పూలను రోజుకొకసారి రుద్దుతూ ఉంటే మచ్చలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

బోదకాలు : బోదవ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు అల్లం బెల్లం సమానంగా తీసుకుని గుజ్జుగా నూరి ఒక చెంచాడు మిశ్రమాన్ని తేనెతో కలిపి రోజూ ఒకటి లేక రెండు సార్లు తీసుకుంటూ ఉంటే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

మడమశూల : మడమశూల ఉన్నవారికి పసుపు సున్నం కలిపిన ముద్దని కట్టుగా కడితే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. పాదాలకు పారాణి పెట్టినందువలన పాద కండరాలు ఉత్తేజం పొందుతాయి. అదీ పారాణి ప్రయోజనం.

మలబద్ధత : మలబద్ధతకు కరివేపాకు పండు గుజ్జును గానీ, ఎండించి దంచిన పొడి గానీ తేనెతో తీసుకుంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. రేలపండుని చింతపండులాగే వలిచి శుభ్రం చేసి దాచుకుని రోజూ ఉసిరికాయంత మోతాదులో తీసుకోవచ్చు.

మశూచికం

మశూచికం, పొంగు లాంటి వైరస్ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు వేపాకులను గుజ్జుగా నూరి, అందులో తగినంత పసుపు కలిపి శరీరానికి పట్టిస్తే ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కొమ్ములు దంచిన పసుపునే వాడండి. బజారులో పసుపు కొని ఈ ఫలితాలు రాలేనది అనుకోకండి!

మూత్ర పిండాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు తుంగముస్తలు, కచ్చూరాలు, చిల్లగింజలు, సుగంధిపాల వేళ్ల పై బెరడు, వట్టి వేళ్ళు, పల్లేరు కాయలు, దర్భ వేళ్ళు ఇవన్నీ కిరాణాకొట్లలో గానీ, వనమూలికలు అమ్మేవారి దగ్గరగానీ దొరుకుతాయి. దర్భవేళ్ళు మూలికలషాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటి సేకరించుకుని, ఎండించుకుని, సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచిన పొడి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకుని టీ కాచుకున్నట్టు కాచి, ప్రొద్దునపూట, రాత్రిపూట తాగుతూ ఉంటే మూత్రపిండాలు బలసంపన్నం అవుతాయి.

మూత్ర పిండాల వ్యాధులు

మూత్రం అతిగా పోతున్న వారికి నల్ల తులసి లేదా కృష్ణ తులసి ఆకులు, గింజలు రెమ్మల్ని దంచిన పొడితో ఒక అరగ్లాసు చిక్కని కషాయం కాచుకుని తాగిస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది. రోజూ ఒకసారి తాగటం మంచిది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడేవారికి అరటి కాయలు, అరటి పళ్ళూ, అరటి దూట, అరటి దుంప అన్నీ మేలు చేసేవిగా ఉంటాయి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉన్న వారికి వేసవి వచ్చినప్పుడు తాటి ముంజెలు గొప్ప వరం. రోజూ మూడు నాలుగు ముంజెలు తింటూ ఉంటే రాళ్ళు కరిగేందుకు సాయపడుతుంది. అతిగా తింటే కడుపు ఉబ్బు కలుగుతుంది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉన్నవారు రాళ్ళు తరచూ ఏర్పడుతున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా తరుబూజా (కర్బూజా) పళ్ళరసం రోజూ తాగుతూ ఉంటే లేదా ముక్కలు తింటూ ఉంటే మంచిది. రాళ్ళు త్వరగ కరుగుతాయి. మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. షుగరు వ్యాధి ఉన్న వారుకూడా పరిమితంగా తినదగినది.

మూత్రవ్యాధులున్నవారికి, సన్నగా తరిగి ఉడికించిన ముల్లంగి ఆకులు. ఉడికించిన ఉలవలు కలిపి పొడికూర చేసుకుని తింటూ ఉంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

మొలలు

మొలలు, లూఠీ మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవారికి కంద దుంపను బాగా ఉడికించి ఆ నీళ్లను పారబోసి, కూరగా వండుకుని తరచూ తీంటూ ఉంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. కంద కాడలు, ఆకులు కూడా ఇలాగే మేలు చేస్తాయి.

మొలలు వ్యాధితో బాధపడేవారికి బుడందోసకాయల ముక్కల్ని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించిన కూర తరచూ పెడుతూ ఉంటే విరేచనం ఫ్రీగా అయి, మొలల బాధ నెమ్మదిస్తుంది.

రక్తహీనత : రక్తహీనత తగ్గటానికి కర్బూజా, ద్రాక్ష, యాపిలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.

రేచీకటి : రేచీకటితో బాధపడేవారికి ఆవనూనెతో వంటకాలు మేలు కలిగిస్తాయి.

లివరు జబ్బులకు బొప్పాయి పండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

లివరు వ్యాధులు

లివరు వ్యాధులు, కామెర్లు వంటివి వచ్చినప్పుడు మన పెరట్లో పెరిగే నేల ఉసిరిక మొక్క, పొలం గట్ల మీద పెరిగే ఎర్రగలిజేరు తీగ, ఆకులు, కుంటల పక్కన పెరిగే గుంటగలగర, నల్లతులసి, ఆకులు – గింజలు... వీటిలో దొరికిన వాటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి చిక్కని కషాయం కాచుకుని తీపి కలిపి రోజుకొకసారి రెండు మూడు రోజులపాటు తాగితే ఊరందరికి ఉపద్రవంగా వచ్చే వైరల్ హెపటైటిస్ అనే కామెర్ల వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

లేత కొబ్బరి బోండాం నీళ్ళు కడుపులో మంటని తగ్గిస్తాయి. పంచదార వేసుకుని తాగవచ్చు కూడా!

లైంగిక వ్యాధులు

లైంగికంగా కలిసినప్పుడు వీర్యం మంటగా వెళ్ళేవారికి కూర అరిటి లేత కాయలతో కూర గానీ, పెరుగుపచ్చడి గానీ చేసి పెడితే మంట నెమ్మదిస్తుంది.

వాంతులు రక్తంతో కూడా అవుతున్నప్పుడు చన్నీళ్లలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకుని తాగితే రక్తం వాంతి ద్వారా పడటం ఆగుతుంది. అతిగా ఉప్పునీటిని తాగితే వాంతులు పెరుగుతుయి. గమనించండి! ఉప్పు ఎక్కువగా తినే అలవాటున్న వారికి ఆస్టియోపోరోసిస్ అంటే ఎముకలు గోగుపుల్లల్లా చిట్లిపోయే వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. వీర్య నష్టాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది! ఇది హెచ్చరిక! ఉప్పు ఎక్కువగా తిన్న దోషం పోవటానికి నెయ్యిగానీ, మజ్జిగగానీ తీసుకోవటం మంచిది

దాంపత్య సుఖం అయిన తరువాత ఒక చిన్న బెల్లం ముక్క తిని పడుకుంటే దానివలన నీరసం కలగకుండా ఉంటుంది. కొత్త బెల్లానికన్నా పాత బెల్లం మంచిది. బెల్లంతో ఏది చేసుకుని తిన్నా దానిలో శొంఠి పొడి గానీ, మిరియాల పొడిగానీ కలిపి తింటే బల్ల......... ఉంటాయి. పానకాన్ని కూడా మిరియాలపోడి తగినంత కలపకుండా తాగకూడదు.

మామిడిపళ్ళ రసం, పాలు శొంఠి పొడీ లేదా మిరియాలపొడి, యాలకులు జాజికాయ, జాపత్రి చాలా స్వల్ప మాత్రంలో పచ్చకర్పూరం, బాదం పప్పు, జీడిపప్పు ఇవన్నీ కలిపి చల్లకవ్వంతో చిలికి రోజూ పడుకోబోయే ముందు ఒక గ్లాసు చొప్పున తాగుతూ ఉంటే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. వేసవి వడ తగలకుండా ఉంటుంది. మామిడి పళ్ళరసాన్ని బాగా మిక్సీ పట్టి పలుచగా చేసుకుంటే తేలికగా అరుగుతుంది. పుల్లగా ఉండే మామిడిపండుని ఈ ఫార్ములా కోసం వాడకండి. తయారుచేసుకున్న వెంటనే తాగేయండి. లేదా ఫ్రిజ్జులో పెట్టి ఉంచండి. బయట ఉంచితే అందులోని పాలు విరిగే ప్రమాదం ఉంది.

వాంతులు

విరేచనాలు రక్తంతో కూడా కలిసి అవుతున్నప్పుడు కరివేపాకుల్లో కొద్దిగా మిరియాలు కలిపి, మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరి, కుంకుడు కాయంత ఉండలు కట్టుకుని రెండు లేక మూడు మాత్రలు రోజూ రెండు పూటలూ తినటం వలన విరేచనాలు రక్తం పడటం ఆగుతాయి.

విషదోషాలు

విషదోషాలు ఏర్పడటం, తేలు వంటి విషజంతువులు కుట్టటం లాంటివి జరిగినప్పుడు కుంకుడుకాయ లోపలి గింజతేసేసి, బెరదుని నమిలి మింగితే విష దోషం తగ్గుతుంది.

విషదోషాలు ఏర్పడినప్పుడు విషపు పురుగులు కుట్టినప్పుడు నీళ్ళల్లో పసుపు కలిపి తాగితే విషదోషం నెమ్మదిస్తుంది.

వేడి చేసినందువలన వచ్చే పొడి దగ్గుకు తియ్యని దానిమ్మ గింజల రసం తాగాలి

వ్రణాలు

వ్రణాలు ఎంతకీ మానని వాటిమీద కృష్ణతులసి ఆకుల ప్రభావం బాగా కనిపిస్తుంది. ఆకుల్ని శుభ్రపరచి మెత్తగా నూరి పుండు మీద ఉంచి కట్టుగడుతూ ఉంటే త్వరగా తగ్గుతాయి. మామూలు తులసినైనా వాడుకోవచ్చు.

వ్రణాలు త్వరగా మాడటానికి చేమంతి పూల కషాయంతో పుళ్ళు కడగటం మంచిది.

శరీరంలో వేడి

శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు అరటి దూట అరటి చెట్టు కాండంలోపలి తెల్లని భాగంను ముక్కలుగా తరిగి కూరగా వండుకు తింటే వేడివలన కలిగే మంటలు, జ్వరమూ తగ్గుతాయి. మలమూత్రాలు మంట లేకుండా వెడతాయి.

షుగరు వ్యాధి

షుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి మినపప్పుతో పాటు మెంతులు కూడా కొద్దిగా కలిపి నానించి రుబ్బి అట్లు వేసి పెడితే ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

షుగరు వ్యాధి, స్థూలకాయం, కీళ్ళవాతం వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళకు ఆలుబఖారా పళ్ళను తరిగి వాటితో చారు కాచి ఇస్తే వాతాది దోషాలు తగ్గుతాయి. పైత్యం తగ్గుతుంది. రుచికి టమాటా చారులాగానే ఉంటుంది. కానీ టమాటా కన్నా మేలు చేస్తుంది.

షుగరు వ్యాధిలో ఎంతకూ మానని పుళ్ళతో బాధపడేవారు తరచూ ఆగాకర కాయలు వండుకుని తింటే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.

షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు కందదుంప తినకుండా ఉండటం మంచిది

షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు తప్పని సరిగా ఉసిరికాయ పచ్చడితో పసుపు, అల్లం కలిపి తాజాగా తిలింపు పెట్టుకుని రోజూ అన్నంలో రెండు లేక మూడు

ముద్దలు తినాలి. షుగరు వ్యాధి నెమ్మదించటానిక సహకరిస్తుంది. ఐదారు నెలల క్రితం నాటి పాత ఉసిరిపచ్చడి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. అల్లానికి బదులుగా శొంఠి పొడి కలుపుకున్నా మంచిదే!

స్థూలకాయం

స్థూలకాయం ఉన్నవారు భోజనానికి ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగి అప్పుడు అన్నం తినాలి.

స్థూలకాయం తగ్గటానికి ఎండు చేపలు మంచివి. దేహాన్ని శుష్కింపచేస్తాయి.

హెర్నియా

హెర్నియా మాటిమాటికీ ఏర్పడటం, అనేక పర్యాలు పొట్టకు ఆపరేషను చేయాల్సి వస్తున్నవారు తరచూ పరిమిత మోతాదులో ఆముదం తాగుతూ ఉంటే హెర్నియా ఏర్పడే ప్రమాదం ఆగుతుంది.

హెర్నియా, బుడ్డ, బీర్జాల వాపు ఈ వ్యాధుల్లో గచ్చకాయల్లోపలి పప్పును తీసుకుని పప్పుకు నాలుగింతలు శొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాల పొడి కలిపి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని ఉదయం సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున మింగుతూ ఉంటే హెర్నియా బాధ ఉపశమిస్తుంది. బుడ్డ, బీర్జాల వాపుల్లో కూడా బాధను తగ్గిస్తుంది. గచ్చపప్పు, ఆముదం వేసి హెర్నియా పొంగు ఉన్నచోట గానీ, హైడ్రోసీల్ ఏర్పడిన చోటగానీ, వాచిన బీర్జం మీద గానీ పట్టు వేస్తారు. గచ్చకాయలు కిరాణా కొట్లలోనూ, మూలికలు అమ్మే షాపుల్లోనూ దొరుకుతాయి.

హెర్నియా, హైడ్రోసీల్, బీర్జాల వాపు ఏర్పడిన చోట పొగాకుని, గచ్చపప్పుని సమాన బరువు ఉండేలా తీసుకుని, ఆముదంతో నూరి, పట్టు వేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. బాధ నెమ్మదిస్తుంది.

ప్రపంచ ఆహారీకరణం

"నాన్నా! అదిగో పులి" కథ లాంటిదే ప్రపంచీకరణ కూడా! దాన్ని ఒక పెద్దపులిగా మేధావులు ఎంతో ముందుచూపుతో హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నారు. కానీ, దాని వ్యతిరేక ప్రచారకులు ప్రపంచీకరణ లాభ నష్టాలను విశ్లేషించి పాలనా యంత్రాంగాన్నీ, ప్రజలనూ చైతన్యవంతులు చేసే బాధ్యత తీసుకోకపోగా ప్రతిరోజూ అమెరికాని తిట్టడానికే ఎక్కువ సమయం తీసుకున్నారు. అందువలన ఈ దేశంలో అమెరికా వ్యతిరేకతే లౌకిక, ప్రజాస్వామికవాదంగా ఒక అభిప్రాయం బాగా చెలామణి

అయ్యింది. అందువలన ప్రపంచీకరణ అనేది "నాన్నా! అదిగో పులి" కథలా తయారయ్యింది.

"నాన్నా! అదిగో పులి" కథలో తండ్రిలాంటి వాళ్ళు ప్రజలు. రోజూ ఉండే గోలేగా ఇది అని ప్రపంచీకరణ గురించి హెచ్చరికల ఉన్నపేజీ పక్కకి తిప్పేసి పట్టించుకోవటం మానేశారు. దాని వలన మనకి నష్టాలు జరిగే మాట నిజం. వాటిలోంచి బయట పడటాన్ని మనం ఎక్కువ ఆలోచించాలి.

మన ఆహారపు అలవాట్లనీ, ఆచార వ్యవహారాలనీ అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి వారూ, ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థవారు నియంత్రిస్తున్నారన్న సంగతి మనలో ఎంతమందికి తెలుసు...? మనదేశంలో మన రైతులు పండిస్తున్నదానికీ, మనం తినటానికీ మధ్య ఎవరో అంతర్జాతీయ వింతజీవులు తలదూర్చటం ఏవిటా అని మనకి అనిపిస్తుంది. కానీ వాస్తవంలో జరుగుతున్నది అదే!

అమెరికాలో కిలో బంగాళాదుంపలను ఉత్పత్తి చేయటానికి అయ్యే వ్యయం కన్నా మనదేశంలో ఉత్పత్తి చేయటానికయ్యే వ్యయం తక్కువ. అందుకని వాళ్ళే యిక్కడ మన చేత అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల పేరుతో దుక్కిదున్నటం దగ్గర్నుండీ, ప్రతి విషయంలోనూ జోక్యం చేసుకొంటారు. వాటితో ఆలూ చిప్సూ, కచప్సూ ఇంకా మనకు పేర్లు తెలియని, నోరు తిరగనివి ఏవేవో తయారు చేసి నిలవుండేందుకు రసాయనాలు కలిపి, రంగులు కలిపి తయారుచేసి అమెరికా ప్యాకింగ్ అందంగా చేసి మళ్లీ మన మార్కెట్లోకే వదులుతారు. అమెరికా ఆహారం యిప్పుడు మన ఊరిదాకా వచ్చేసిందనే భ్రమలో మనం కొని తింటాం. అది ఏ వూళ్ళో తయారైందని గానీ, ఏ తేదీన తయారైందనిగానీ చూసే అలవాటు మనలో చాలామందికి లేదు. మనలాంటి అమాయకుల మీద ప్రపంచీకరణాన్ని తేలికగా రుద్దవచ్చుననేది అమెరికా నిపుణుల ఉద్దేశం.

మన గోధుమల్ని మనకు లేకుండా గుత్తకు వీళ్ళే కొనేస్తారు. అలా చవగ్గా వీళ్ళకి అమ్మించేందుకు చాలామంది దళారులు మన రాజకీయ వ్యవస్థలో ఉన్నారు. వీరంతా కలిసి దేశంలోని ఆహార ధాన్యాలను ఏకమొత్తంగా వీళ్ళకు చెందేలా చేస్తారు. ఆ గోధుమలనూ, ఇతర ధాన్యాలనూ వీళ్ళు బిస్కెట్టులుగానూ, బన్నులుగానూ, కేకులుగానూ మార్చి అనేక రెట్ల ఖరీదుకు మనకే అమ్ముతారు.

మన భూగర్భ జలాలను ఉచితంగా తీసుకొని, రంగులు కలిపి, రసాయనాలు కలిపి మనకే కూల్‌డ్రింకుల పేరుతో అమ్ముతారు. రెండుగ్లాసుల రంగు నీటిని పది

రూపాయలు పెట్టి కొని, మనం అమెరికా వాళ్ళం అయిపోయాయనుకొనే మన బలహీనతని వాళ్ళు సొమ్ము చేసుకొంటున్నారు.

ఎవరు వాళ్ళు? ఎవరినైతే మన ప్రభుత్వాలు తలుపులు తెరిచి, ఎర్ర తివాచీలు పరిచి రండని ఆహ్వానిస్తున్నాయో వాళ్ళు.

మీరు మీ ప్రజలకు ఇలా సబ్సిడీలు ఇచ్చి అతి తక్కువ ధరలకు ఆహార ద్రవ్యాలిస్తే మీ దేశంలో పెట్టుబడులు పెట్టిన అంతర్జాతీయ వ్యాపారుల గతి ఏం కావాలీ? అని ఇండియా వచ్చిన ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ అధ్యక్షులు "రాబర్ట్ అదేవాడో" అనేవాడు అన్నాడన్న వార్త ఇందుకు సాక్ష్యం. ప్రపంచీకారుల తరువాతి దాడి మన ఆహార వ్యవస్థ పైనే!

క్రమేణా మనవైన వాటిని మనం ఆ విధంగా కోల్పోతాం. ఉదాహరణకు అప్పడాలను మన పెద్దలు నూనెలో వేయించినవి కాకుండా కాల్చుకొని తినేవారు. నూనెలో వేయించినవి క్యాన్సరుకు కారణం ఔతాయని మన పూర్వులు అప్పడాలను వేయించే వారు కాదు. సన్న సెగన పైపైన కాల్చేవారు. ఇప్పుడు నిప్పుల మీద కాల్చినవి మనకు దొరకవు. అలా అవి అంతరించిపోయాయి.

విషపు రంగుల్ని కలిపిన ఆహారపదార్థాలు కూడా ఇలాంటివే! నీలిరంగు కారప్పూస, ఆకుపచ్చ రంగు బూందీ ఇవన్నీ మన దౌర్భాగ్యానికి సంకేతాలు కాదా? ఇదేవిటండీ అనడిగితే కేకుల మీద వేసిన తెల్లరంగు క్రీము కూడా రంగేనండీ...అంటాడు స్వీటు షాపు యజమాని!

మనం ప్రతిరోజూ కొద్ది కొద్దిగా చావుకు దగ్గర కావటానికి ఆహారాన్ని తీసుకోదలిస్తే, ఆత్మహత్య మహాపాతకం అని చెప్పగలను తప్ప ఇంకేమీ చెప్పలేను. కానీ, జీవించటానికి మనం తింటున్నాం అని అనేట్లయితే ఈ ధోరణిని తిరస్కరించాల్సిన అవసరం ఉంది. రంగులు వెయ్యని ఐటమ్ మీ షాపులో ఏం ఉందని అడిగితే, రంగులు వేయకపోతే ఎవరూ కొనటం లేదండీ, అందుకని తెప్పించట్లేదు... అంటున్నాడు స్వీటు షాపు అమ్మకందారుడు. ఈ నేరానికి ఎవరిని బాధ్యుల్ని చేయాలి?

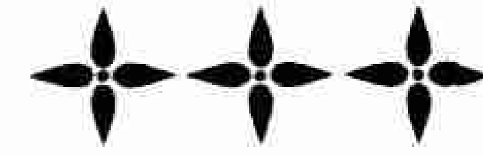
ఈ విషపు కూడు తినాల్సిన దుర్గతి మనకు దేనికొచ్చింది...? ప్రపంచీకరణ భావన లోంచి వచ్చింది. భారతదేశంలో కొత్త ధనవంతుల మనస్తత్వం వలన వచ్చాయి. అందుకు అనుగుణంగా భారతదేశంలో ఈ వాణిజ్య సముదాయాలు పనిచేస్తున్నాయి.

ఈ కొత్త ధనవంతులు (neo-rich) మన సమాజాన్ని శాసిస్తున్నారు. మధ్యతరగతి, దిగువ తరగతి వ్యామోహం కొద్దీ వాటిని అనుసరిస్తున్నారు.

జిడిపి అంటే జాతీయ స్థూల ఉత్పత్తి. మనదేశంలో మన గోధుమలతో తయారైన అమెరికా బిస్కట్లను మనకే అమ్మటం వలన అమెరికా 'జిడిపి' పెరుగుతుంది. మన దేశీయ ఉత్పత్తి ఎగుమతి కాక పోవటం వలన మన 'జిడిపి' తగ్గిపోతుంది. అందువలన మన ఆర్థిక వ్యవస్థ దివాళా తీస్తుంది. ఇప్పటికే తీసిన వైనాన్ని మనం గమనించటంలేదు. ఆర్థిక విషయాలు మన సబ్జెక్టు కాదని మనం మరుగు పరుస్తుంటాం. అలా మనల్ని మనం మరచిపోవటాన్నే.



అంశానుక్రమణిక



ధన్యజీవి డా॥ పూర్ణచందు

కొంతమంది ప్రతిభావంతుల శేముషీ కృషి, అద్రిప్రోన్నతమైన వ్యక్తిత్వం మనచేత అద్భుత రసనిమజ్జనం చేయిస్తాయి.

అలాంటి ఒక బహుముఖీన ధీమంతుడు డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు. 57 యేళ్ళ ఉత్సాహవంతుడైన యువకుడు. ముప్ఫైయేదేళ్ళుగా ఆయుర్వేద పట్టభద్ర వైద్యుడు. 40 యేళ్ళ సాహిత్య చైతన్య గమనంలో వందకి పైగా గ్రంథరచనలు సాగించిన సాహితీభాస్వరుడు. తన వయసుకు రెట్టింపు రచనలు వెలువరించిన అక్షరజీవి.

పూర్ణచందు పేరు వినగానే నలభై యేళ్ళ క్రితం మొగ్గతొడిగిన మినీ కవితా ఉద్యమం గుర్తుకొస్తుంది. అప్పటివరకూ వచ్చిన మినీ కవిత్వాన్ని 'తెలుగుధీర' సంకలనం చేసి తెలుగులో తొలిసారిగా కవిత్వానికి ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసిన వైనం గుర్తుకొస్తుంది. రహస్యాలను పండిత పామర సుబోధకం చేసిన వైద్యరచనలెన్నో మనసులో మెదులుతాయి. అధికసంఖ్యలో ఆయుర్వేద గ్రంథాలను జనసామాన్యానికి అందించిన ధన్యజీవి అతను.

తెలుగు భాషోద్యమ దీప్తిని కలిగించిన పదిమంది ప్రముఖుల్లో పూర్ణచందు ఒకడు. తెలుగు జాతి మూలాలను వెలికి తీసి నూతన పరిశోధనాంశాలను ప్రోది చేసిన భాషా చారిత్రక పరిశోధకుడిగా తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం కీర్తి పురస్కారాన్ని పొందాడు. తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతి గురించిన అనేక పరిశోధనాంశాలను తొలిసారిగా వెలుగులోకి తెచ్చిన ఆహార చరిత్రకారుడిగా పరిశోధనా రంగానికి కొత్త ఉత్తేజాన్ని కలిగించిన అధ్యయన శీలిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పురస్కారాన్ని పొందాడు. తెలుగునాట ప్రసిద్ధ పొందిన సంస్థలు 30కి పైగా ఇతని పురస్కారాలతో గౌరవించాయి.

వీటన్నింటినీ మించి ఇతను మంచి కార్యకర్త. కృష్ణాజిల్లా రచయితల సంఘ ప్రధాన కార్యదర్శిగా అనేక జాతీయ సదస్సుల నిర్వహణతో పాటు, జాతీయ తెలుగు రచయితల మహాసభలు, ప్రపంచ తెలుగు రచయితల మహాసభలు రెండు పర్యాయాలు అనితర సాధ్యంగా నిర్వహించి తెలుగు భాషోద్యమ స్ఫూర్తి రగిలించాడు.

తన 27వ యేటనే ఆనాటి ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడెమీకి సాహితీ సంస్థల ప్రతినిధిగా ఎన్నికైన అత్యంత పిన్న వయస్కుడిగా గుర్తింపు పొందాడు.

బహుముఖీనమైన ప్రతిభా వ్యుత్పత్తులతో కలిగిన పూర్ణచందు సృష్టించిన సాహిత్యం చిరస్మరణీయమైంది. అతను చేసిన 116 రచనలలో పీహెచ్‌డి పొందగల్గినవెన్నో ఉన్నాయి. సమకాలీనుల మెప్పు పొందగలగటం ఏ రచయితకైనా అపురూపమైన ఒక వరం. పూర్ణచందు అలాంటి అదృష్టవంతుడైన పరిశోధకుడు, సాహితీవేత్త, కార్యదక్షుడు.

1980లో పూర్ణచందు చేసిన మొదటి రచనలు "అమలిన శృంగారం," "రేపటి గ్రహణం" గ్రంథాలతో మొదలుపెట్టి ఈ 35 యేళ్ళలో సగటున ఏడాదికి రెండు లేక మూడు గ్రంథాల చొప్పున వెలువరించాడు. వంద పుస్తకాలు చదివితేగానీ ఒక్క పుస్తకం వ్రాయలేనంత లోతైన అధ్యయనం చేసిన గ్రంథాలను ఇంత అవలీలగా వ్రాయగలగటం చాలా అరుదైన విషయమే!

పూర్ణచందు కలంపట్టిన నాటినుండీ అంటే, రమారమీ 1975 నుండీ నేను అతన్ని సన్నిహితంగా చూశాను కాబట్టి, నాకు గురుస్థానం ఇచ్చి గౌరవించాడు కాబట్టి, అతని సాహిత్యానికి సంబంధించిన కొన్ని వాస్తవాలను విడమరచి చెప్పటానికి నాకు అవకాశం, అధికారం ఉన్నాయి. అతని సాహితీ జీవితానికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలను పరిచయం చేస్తున్నాను.

సృజనాత్మక రచనలు

డా॥జి.వి.పూర్ణచందు సృజనాత్మక రచనలలో 'కాంతి స్వప్న,' 'నిజం నిజం లయనిజం మాట,' 'వెలుగు రాగాలు' కవితా సంపుటాలు వెలువడ్డాయి. 'జీవితం కథలు' పేరుతో కొన్ని కథలు వ్రాశాడు. వీరి నవలలో 'సప్తసింధు' నవలకు మహాకవి జాషువా, మిలీనియం పురస్కారం, 'చిగురులు వేసిన కలలు' స్వాతి పత్రిక బహుమానం పొందాయి. చిత్ర మాసపత్రికలో నవల సీరియల్‌గా ప్రచురితం అవుతోంది. అనేక రేడియో నాటికలు వ్రాశాడు. చారిత్రక నాటికలు వెయ్యేళ్ళ తెలుగు రాజధాని వేంగి, ఘంటసాల రేవు పట్టణం ప్రసారం అయ్యాయి. దళిత నాయకుడు వేముల కూర్మయ్య జీవిత చరిత్రను 'దీనజనబాంధవుడు' నవలగా వెలువరించాడు. ప్రజానాట్యమండలి వ్యవస్థాపకులలో ఒకరైన శ్రీ ముక్కామల నాగభూషణం జీవిత చరిత్రను కూడా వ్రాశాడు.

సాహిత్య విమర్శనా గ్రంథాలు

తెన్నేటి సూరి సాహితీ మహోదయం, "తెలుగులో ఐదు మహానాటకాలు॥, మాటల ముచ్చట్లు గ్రంథ రూపంలో వెలువడ్డాయి. ఇవిగాక వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలలో యాభైకి పైగా జాతీయ అంతర్జాతీయ సెమినార్లలో పరిశోధనాపత్రాలు సమర్పించాడు. జయదేవుడి 'శ్రీ గీత గోవిందా'నికి మానసోల్లస వ్యాఖ్యను రచించాడు. బసవపురాణానికి చైతన్యవ్యాఖ్య వ్రాశాడు. 'కొసమెరుపులు', 'రామాయణంలో విశేషాలు' గ్రంథాలు బహుళ ప్రాచుర్యం పొందాయి.

తెలుగు భాషా పరిశోధన, చరిత్ర పరిశోధన గ్రంథాలు

తెలుగు భాషకు క్లాసికల్ హోదా కోసం పోరాటం చేసిన ప్రముఖుల్లో శ్రీ పూర్ణచందు ముఖ్యుడు. ఇతని "తెలుగే ప్రాచీనం –కొనసాగివలసిన పరిశోధనలు" గ్రంథాన్ని 2008లో ఆంధ్రప్రదేశ్ అధికారభాషా సంఘం వారు ప్రచురించగా, దాని హిందీ అనువాదాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ హిందీ అకాడెమీ 'తెలగు హి ప్రాచీన హై' పేరుతో ప్రచురించారు. "ది యాంటిక్విటీ ఆఫ్ తెలుగు" పేరుతో ఈ గ్రంథం ఆంగ్లానువాదం కూడా వెలువడింది. మరో పరిశోధనా గ్రంథం 'నైలూ నుండి కృష్ణదాకా' ద్రవిడ విశ్వవిద్యాలయం ప్రచురించి, ఇతను ప్రతిపాదించిన చారిత్రకాంశాలకు సాధికారికత కల్పించారు. తెలుగు భాషోద్యమ చరిత్రను ప్రజల "గుండె తలుపులు తడుతున్న తెలుగు భాషోద్యమం" పేరుతో ఒక పుస్తకాన్ని కూడా ఇతను వెలువరించాడు.

"అలనాటి పట్టణాలు," దేశాన్ని ఐదువందల యేళ్ళు వెనక్కి నెట్టిన – బ్రిటిష్ యుగం," "కాలచక్ర తంత్రం", "బుద్ధదేవుని కథ", 'కృష్ణాతీరం – మరోచూపు', మొదలైన చరిత్ర పరిశోధనా గ్రంథాలు చరిత్రపట్ల ఇతని దృష్టి కోణాన్ని, అందులోని నూతనత్వాన్నీ ఆవిష్కరిస్తాయి.

1980 సూర్యగ్రహణం సందర్భంగా వెలువరించిన "రేపటి గ్రహణం – ప్రపంచ భవిష్యత్తు" అలాగే ఫ్రాయిడ్ మనోవిశ్లేషణ సిద్ధాంతాల ఆధారంగా వ్రాసిన "అమలిన శృంగారం" గ్రంథాలు వీరి తొలి రచనలు. "సిగ్గు," "మదం," "మనిషి – మనసు" గ్రంథాలు ఈ పరంపరలో మరికొన్నింటిని వీరు వెలువరించారు.

'సెక్సులో అనాచారాలు', 'బ్లడ్ ప్రెషర్', 'షుగరువ్యాధి చికిత్స', 'క్విక్ రెమెడీస్', 'దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ,' 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు', 'చిరంజీవ చిరంజీవ సుఖీభవ',

'ఆరోగ్యామృతం', 'ఆరోగ్య భగవద్గీత,' 'బీ.పి.వ్యాధి–సులభ నివారణ,' 'షుగరు వ్యాధి – సులభ నివారణ,' 'ఆయుర్వేదంలో వేగచికిత్సలు,' 'కీళ్ళ వ్యాధులు – సులభ నివారణ' 'ఆరోగ్యరహస్యాలు', 'చిటికలో చికిత్స', 'షుగరువ్యాధి – సులభ చికిత్సలు' ఇలా సామాన్య ప్రజలకు అర్థం అయ్యే భాషలో విపులీకరించిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథాలు అనేకం రచించాడు.

'తల్లివైద్యం,' 'వంట ఇల్లే వైద్యశాల,' 'భోజన భోగం,' 'అలనాటి ఆహారాలు,' 'ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం,' 'ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు – అపథ్యాలు', తరతరాల తెలుగు రుచులు, 'మన ఆహారం,' 'ఆహార వేదం' ఈ తొమ్మిది గ్రంథాలు ఆహార శాస్త్రపరంగా పూర్ణచందు పాతికేళ్ళ పాటు చేసిన అపురూప పరిశోధనలోంచి ఉద్భవించిన గ్రంథాలు.

పూర్ణచందు రచనలలో, "సులభచికిత్సా పరిహార గళ్" (కన్నడం), "ఆయుర్వేద చమత్కార గళ్"(కన్నడం), "తెలుగు హీ ప్రాచీన హై" (హిందీ) "ది యాంటిక్విటీ ఆఫ్ తెలుగు" (ఆంగ్లం) ఇతర భాషల్లోకి అనువాదం అయ్యాయి.

సామాజిక రచనలు

మూడు దశాబ్దాలకు పైగా లయన్స్ క్లబ్స్ ఇంటర్నేషనల్ ద్వారా పూర్ణచందు వివిధ స్థాయిల్లో పనిచేశాడు. విజయవాడ విద్యాధర పురంలో తన్నీరు కృష్ణమూర్తి లయన్స్ ఐ హాస్పిటల్ నెలకొల్పి, దాని వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడిగా ఉన్నాడు. ఐదు వేలకు పైగా కంటి ఆపరేషన్లు ఈ ఆసుపత్రి ద్వారా ఉచితంగా నిర్వహింపచేశాడు. లయనిజం పైన దాదాపు పది పుస్తకాల వరకూ వెలురించాడు. ఇతర సామాజి కాంశాలపైన కూడా గ్రంథాలు వెలువరించాడు. శ్రీకృష్ణకమిటీ నివేదిక వెలువడిన ఏడు రోజుల్లోగా జస్టిస్ శ్రీ కృష్ణకమిటీ ఏం చెప్పింది? ఎందుకు చెప్పింది? పేరుతో విమర్శనా గ్రంథాన్ని ప్రచురించాడు ఆ నివేదికలోని తప్పొప్పులపైన అతను ఘాటుగా స్పందించాడు. అలాగే సభా నిర్వహణ విషయంలో అంతర్జాతీయ సూత్రాలు, ప్రమాణాలను విపులీకరిస్తూ "సభాపర్వం" గ్రంథాన్ని వెలువరించారు. "బుద్ధుడు ప్రతిపాదించిన పార్లమెంటరీ ప్రొసీజర్ పైన విపులమైన వివరణ ఇచ్చాడు. "పేరుల్లోనే పెన్నిధి" లాంటి ఇతర గ్రంథాలు కూడా వ్రాశాడు.

'సౌజన్య' వారపత్రిక, 'వారధి' పక్షప్రతిక, 'మనఆరోగ్యం' మాసపత్రికలకు సంపాదకులుగానో, సహ సంపాదకులుగానో వ్యవహరించాడు.

సంపాదకత్వంలో వెలువడిన గ్రంథాలు

2004లో కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరుగా పనిచేసిన శ్రీ ప్రభాకరరెడ్డి అధ్యక్షతన కృష్ణాజిల్లా న్యూ మ్యానువల్ కమిటీ ఏర్పడి, దానిపక్షాన శ్రీ లంక వెంకట రమణ, డా.పూర్ణచందు సహ సంపాదకులుగా కృష్ణాజిల్లా చరిత్రకు సంబంధించిన అనేక గ్రంథాలు రూపొందిచారు. వీటిలో "విజయవాడ డివిజన్," "కృష్ణాజిల్లా శాసన స్రవంతి," "కృష్ణాజిల్లా గ్రామదేవతలు," "కృష్ణాజిల్లా బ్రిటిష్ వారి కైవసం," "బెజవాడ చరిత్ర" మొదలైన గ్రంథాలు ఉన్నాయి.

కృష్ణాజిల్లా రచయితల సంఘం పక్షాన శ్రీ మండలి బుద్ధప్రసాద్, శ్రీ గుత్తికొండ సుబ్బారావు, డా.పూర్ణచందు సంపాదకులుగా 'తెలుగు పసిడి', 'వజ్రభారతి,' 'స్వర్ణయానం,' 'తెలుగు భాషా విశిష్టత - ప్రాచీనత,' 'తెలుగు మణీ దీపాలు', కృష్ణాజిల్లా చారిత్రక సర్వస్వం,' 'తెలుగు పున్నమి,' 'తానా (అమెరికా) వారి కోసం 'తరతరాల తెలుగు సంస్కృతి', 'తెలుగు వెన్నెల,' తెలుగు వ్యాసమండలి 'సేవాయానం' గ్రంథాలు వెలువరించం జరిగింది. వీటిలో వెయ్యి పేజీలకన్నా ఎక్కువున్న ఉద్గ్రంథాలే ఉన్నాయి. ఎంతో వ్యయప్రయాశలకోర్చి వెలువరించిన పరిశోధనాత్మక గ్రంథాలు ఇవి. మనకున్న పరిమితమైన వనరుల రీత్యా ఇలాంటి గ్రంథాలను ఒక సాహితీ సంస్థ పక్షాన వెలువరించగలగటం గొప్ప విషయం.

వివిధ ప్రతికలలో శీర్షికలు

1977-78 నుండీ వివిధ తెలుగు దిన, వార, పక్ష, మాసపత్రికలలో పూర్ణచందు దాదాపు 25 శీర్షికలు నిర్వహించాడు. ఒకనాటి మయూరి, ఆదివారం, ఆంధ్రపత్రిక (ఆదివారం అనుబంధం) కలువబాల మొదలైన పత్రికలలో కూడా ఇతని శీర్షికలు కనిపించేవి.

ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయంలో పూర్ణచందు రచనలపైన పిహెచ్.డీ పరిశోధన చేసిన శ్రీ వి. శాంతారాం, ఇతని రచనలన్నింటినీ సేకరించి అందించిన సమాచారం ప్రకారం, ఇతని స్వతంత్ర రచనలు, సంపాదకత్వంలో వెలువరించినవీ, వివిధ పత్రికలలో వెలువడినవీ కలిపి శతాధికంగా 116 రచనలు అచ్చయినాయి.

"తెలుగే ప్రాచీనం" గ్రంథం ద్వారా అనేక చారిత్రకాధారాలను వెలికితీయటం, నైలూనుండి కృష్ణదాక' పేరుతో తెలుగు భాష మూలాలు ఆఫ్రికన్ భాషల్లో కన్పిస్తున్నాయంటూ ఎన్నో పరిశోధనాంశాల మూడిసరుకుని తెచ్చి పరిశోధకులకు

అందించిన వాడు పూర్ణచందు. వైద్యం చేసుకునేవాడికి భాష గురించి చరిత్ర గురించి దేనికంటూ కొద్దిమంది తొలుత కన్నెర్రచేసినా, అతని పరిశోధనాంశాలను ఖండించలేకపోవటం, వాటికి కొత్త విషయాలను చేర్చలేకపోవటం గమనార్హం.

ఒక ఆయుర్వేదవైద్యుడు వృక్ష చరిత్రవేత్త, ఒక భాషా వేత్త, ఒక పండితుడు, ఒక చరిత్రకారుడు ఇందరూ కలగలిస్తేగానీ రాయలేని విషయాలను తన ఆహార చరిత్ర గ్రంథాలలో ఒక్క పూర్ణచందు వ్రాసి చూపించాడు.

గ్రంథ రచనలో పూర్ణచందు శైలి గురించి ఒకమాట చెప్పాలి ఎంతటి కఠినమైన శాస్త్ర సాంకేతిక అంశాలనైనా చాలా సరళంగా సులువుగా, స్పష్టంగా చెప్పగల నేర్పు అతనికి ఉంది. శ్రోతని ఎదురుగా కూర్చోబెట్టుకుని చెప్తున్నట్టు విషయ వివరణని సంభాషణాత్మకం చేయగలడతను.

జీవనతాత్త్వికత విషయంలో రచనా దృక్పథం విషయంలో ఏది ఎంతవరకూ అవసరమో స్పష్టంగా తెలుసుకున్న వ్యక్తిగా దర్శనమిస్తాడు పూర్ణచందు. సాటి మనిషి మనుగడని ఆరోగ్యవంతమూ, ఆనందదాయకమూ, సంస్కార భరితమూ చేయటానికి తానుగా ఏం చేయగలడో అంతా చేస్తున్న సీరియస్ వైద్యుడు, ఉత్తమ సాహితీపరుడు, సమాజ సేవాతత్పరుడూ, పూర్ణచందు.

అతనొక క్రాంతి దర్శి, చైతన్య పథగామి, సాహితీ క్రియాశీలి!

తెలుగువారి ఆహార సంస్కృతిలోని ఆరోగ్య పరమైన అంశాలను, అలాగే అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తున్న వాటిని చక్కగా వివరించి, విశ్లేషించి చెప్పిన 600 పేజీల తొలి సమగ్ర ఆహారవైద్య ఉద్గ్రంథం 'ఆహారవేదం'. మన ఆహార చరిత్రపైన ఒక మంచి రచన లేని లోటుని ఈ పుస్తకం తీరుస్తోంది. అందుకు పూర్ణచందుని నేను మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

విహారి,

ప్రముఖ కవి, విశ్లేషకుడు,

ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ బహుమతి (1978) గ్రహీత,

శ్రీ పదచిత్ర రామాయణ మహాకావ్యకర్త

మా ప్రచురణలుగా వెలువడిన
డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు BAMS., గారి రచనలు

ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలు

1. దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ
2. క్విక్‌రెమిడీస్
3. వంటిల్లే వైద్యశాల
4. మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు
5. భోజన భోగం
6. ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం
7. ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలు
8. బీపీ వ్యాధి - సులభ నివారణ
9. జీర్ణకోశ వ్యాధులు - సులభ నివారణ
10. కీళ్ళవ్యాధులు - సులభ నివారణ
11. ఆయుర్వేదంలో సులభ చికిత్సలు
12. ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం
13. చిటికలో చికిత్సలు
14. ఆరోగ్య రహస్యాలు
15. ఆహారవేదం
16. షుగర్ వ్యాధి సులభ చికిత్సలు
17. ఎలెర్జీ వ్యాధుల - సులభ నివారణ ★
18. ఆలనాటి ఆహారాలు ★
19. నిత్య యవ్వనం ★
20. ఆయుర్వేదంలో చమత్కారాలు ★
21. ఆరోగ్యామృతం ★
22. చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ!! సుఖీభవ!!
23. ఆరోగ్య భగవద్గీత ★
24. షుగర్ వ్యాధి - సులభ నివారణ★

సాహిత్య గ్రంథాలు

1. కాలచక్రతంత్రం
2. దీనజన బాంధవుడు
3. కొసమెరుపులు
4. సభాపర్వం
5. శ్రీగీతగోవిందం ★
6. పేరులోనే పెన్నిధి ★
7. మాటల ముచ్చట్లు ★
8. ఆలనాటి పట్టణాలు ★
9. బ్రిటిష్ యుగం ★

★ ప్రస్తుతం స్టాకు లేవు

597

5 9 8

Blank Page

తెలుగు ప్రజల ఆహార సంస్కృతిపై విశేష పరిశోధనలు చేసిన ఆహార చరిత్రకారుడు,
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ పురస్కారం మరియు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయ కీర్తి పురస్కారాల గ్రహీత
ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణుడు, సాహితీవేత్త



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

తెలుగు ప్రజలకు అందిస్తున్న ఆహార ఆరోగ్య మణిహారం

ఆహారవేదం

ఆహారాన్ని ఔషధంగా మార్చే అద్భుత ప్రయోగాలు

- ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం రూపొందిన మన ఆహారసంస్కృతి
- మన ప్రాచీన వంటకాలలో ఆరోగ్య విలువలు
- వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు తీసుకోవలసిన ఆహారం
- మనం మరిచిపోతున్న కూరగాయలు - కాయగూరలు
- మన ఆహారపు అలవాట్లు - మంచి,చెడు
- మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితులలో మనం మార్చుకోవాల్సిన వంటకాల తీరు
- మందుల అవసరాలు తగ్గించే ఆహారం

ఫోన్ : 0866 - 2434320,9440172936



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

28-3-49, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2. (ఆం.ప్ర)

600

Check List

Book Number	GNPOIB 112	Date	5/11/2020
Front Cover	Yes	Back Cover	Yes
Blank Pages	CI, 599		
Missing Pages	1, 2		
Prepared	Pushpa	Scanned	Pushpa
BOOK SIZE	H 8.3 W 5.5	Pages	603